

4月 保健だより

2022年4月号
ひむろこだま保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の訪れとともに新年度が始まりました。保健だよりでは、保健行事のお知らせやお子さまの健康に関することなどをお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

また、年度当初は緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆとり休養できるよう、ご配慮をお願いします。



今月の目標

- 朝ごはんを食べましょう。
- 早寝、早起きをしましょう。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子どもも多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



けんこうのきろくについて

けんこうのきろくは、普段は園で保管しています。健診の結果や、毎月行っている身体測定の結果などを記載してお渡ししますので、その時に追加で受けた予防接種の記入などもお願いします。