

4月 保健だより

2023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。新しいお友だちが増え、新年度がはじまりました。元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。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、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。



今月の目標

- ・ 早寝早起きをしましょう。
- ・ 朝ごはんをしっかり食べましょう。



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。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

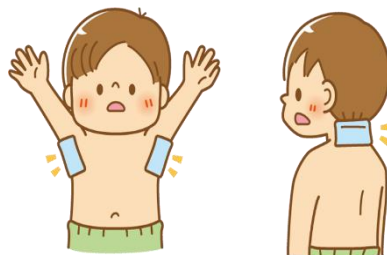


うんちは出たかな？

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。



熱冷却シートの使い方



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりきってから熱冷却シートを使いましょう。

…登園前の体調チェック…

毎朝、登園してきた時に健康観察を行っています。ご家庭でも登園前に次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？ | <input type="checkbox"/> うんちは出ましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？ | <input type="checkbox"/> 機嫌はよいですか？ |
| <input type="checkbox"/> 鼻水や咳は出ていませんか？ | <input type="checkbox"/> 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 湿疹、発疹はないですか？ | |
| <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ | |

