



4月のほけんだより

令和5年4月1日発行 滝尾保育園

入園・進級おめでとうございます！

4月は、環境の変化で新入園児はもちろん進級児も緊張から、大人が思っている以上に疲れやすくなっています。毎日、子ども達が保育園で楽しく元気に過ごせるように、ご家庭と協力していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



職員紹介

今年度から、滝尾保育園で看護師を務めることになりました。吉井由香と申します。

気になることやお子様に関する成長や健康のご相談などがございましたら、遠慮せずにお声かけください。これから1年間よろしくお願いたします。



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、脳や体の発育を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。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきた子どもの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹等はないですか？
- 食欲はありますか？
- 便は出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 痛い・疲れたなどの訴えはありませんか？

身だしなみを整えましょう



爪が伸びていると肌を傷つけたり、爪の間にばい菌が入り込んでしまうこともあります。また、髪の毛が目に入ったり、長い髪をそのままおろしていると、活動の妨げになったり、視力の低下を招いてしまう事もあります。爪はこまめに確認し、髪の毛はなるべく結んで、のびのびと活動できるようにしてあげましょう。