



ほけんだより 4月号



令和6年4月発行
宇土保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。今年も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきますので、一年間、宜しくお願いします。



**新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。
元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心掛けましょう**

* 早寝早起きを心掛けましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるように頑張りましょう。十分な睡眠は『日中の疲れをとる』『体の成長を促す』『病気を治す力が増す』ことにつながります。

* 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んでしっかり食べましょう。

* 朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



毎朝の体調チェック 園では毎朝、登園してきた子ども達の健康観察を行なっています。
ご家庭でも登園前など、次のようなポイントで体調チェックを行ってみてください

☆ 機嫌は？ ☆

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつむきがちななど、いつもと違う様子が見られたら、要注意。体調が悪いのか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。



☆ 顔色・表情は？ ☆

顔が赤い・青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう

☆ 体の動きは？ ☆

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子供にどこか具合が悪いのか、聞いてみましょう。言葉で訴えることのできない子供の場合は、検温など一通り体調をチェックしたうえで、その日一日注意して見守るようにします。

☆ 尿や便の様子は？ ☆

毎朝、排尿便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、一緒にトイレに行き、状態を確認しましょう。

3月の感染症の発生は・・・

インフルエンザ	花組 1名
溶連菌感染症	梅組 1名

でした。

