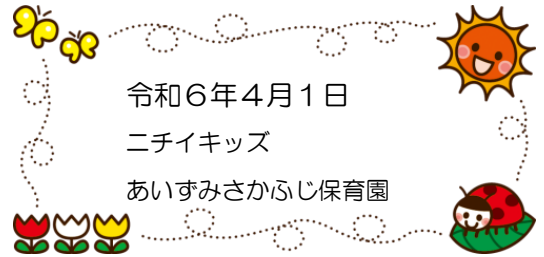




ほけんだより 4月号



令和6年4月1日

ニチキッズ

あいずみさからじ保育園

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、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに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、ご配慮をお願いいたします。

年間保健行事予定

- 5月 視力検査(4歳児)
- 6月 内科健診
歯科健診
- 12月 内科健診
歯科健診
- ※毎月 身体測定



登園前に・・・

朝の健康観察をお願いします！！

- ◎いつもと同じように目覚めましたか？
- ◎顔色はいいですか？
- ◎食欲はありますか？
- ◎元気はありますか？
- ◎下痢はありませんか？
- ◎痛がっているところはありませんか？



※いつもと違うことや、気になることがあれば登園時に保育士にお知らせください



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づけましょう。



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？

朝ごはん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。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。

