

# ほけんだより4月

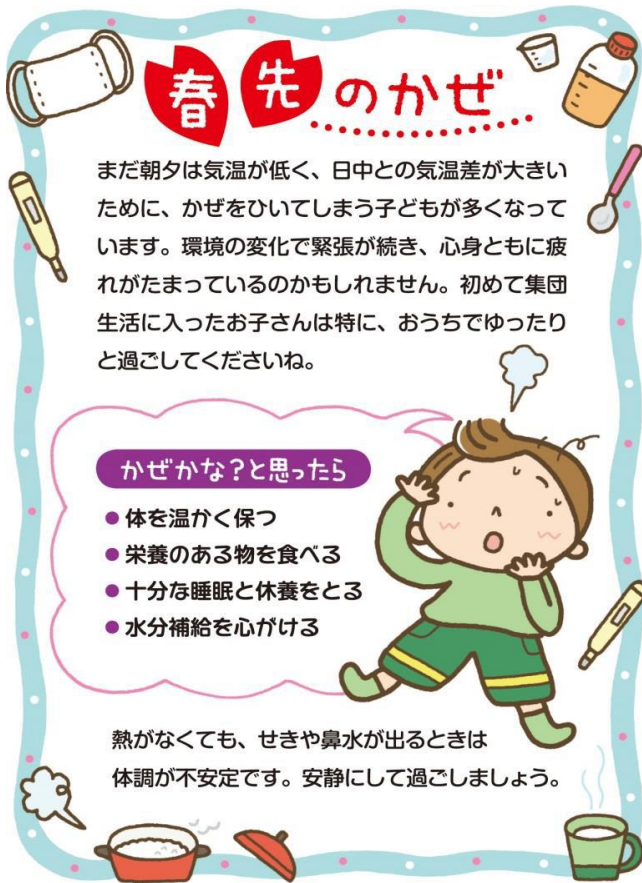
## 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きい  
ために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっ  
ています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲  
れがたまっているのかもしれない。初めて集団  
生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったり  
と過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは  
体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

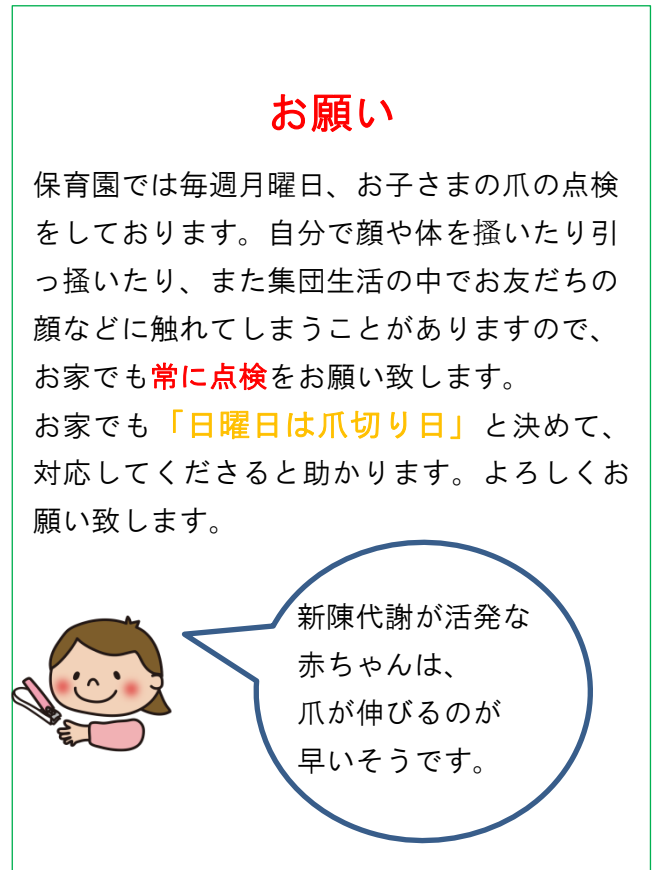


## お願い

保育園では毎週月曜日、お子さまの爪の点検  
をしております。自分で顔や体を掻いたり引  
っ掻いたり、また集団生活の中でお友だちの  
顔などに触れてしまうことがありますので、  
お家でも常に点検をお願い致します。

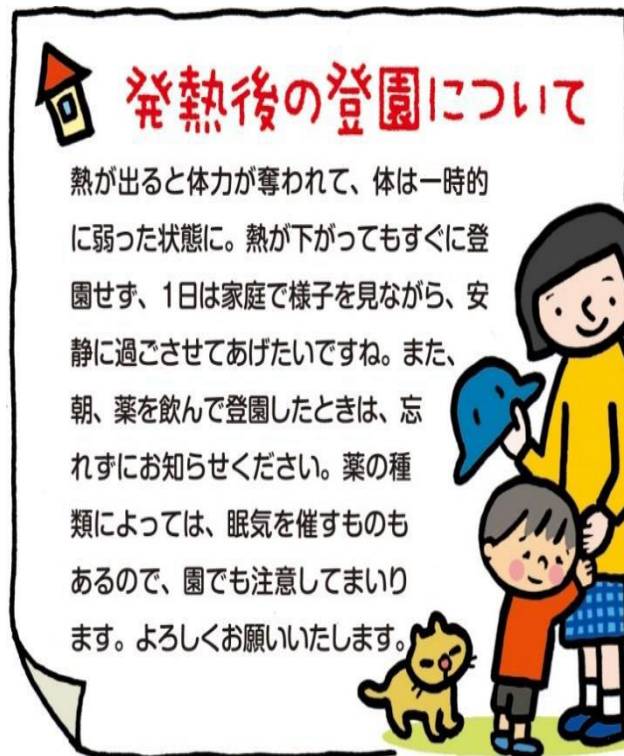
お家でも「日曜日は爪切り日」と決めて、  
対応してくださると助かります。よろしくお  
願い致します。

新陳代謝が活発な  
赤ちゃんは、  
爪が伸びるのが  
早いそうです。



## 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的  
に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登  
園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安  
静に過ごさせてあげたいですね。また、  
朝、薬を飲んで登園したときは、忘  
れずにお知らせください。薬の種  
類によっては、眠気を催すものも  
あるので、園でも注意してまいり  
ます。よろしくお願いいたします。



## 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、  
生活リズムを見直すチャンスです。よい生  
活リズムを身につけることが、健康に過ご  
せる基本。ぜひ実践してみてください。

- ① 早寝早起きを意識して  
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモン  
を分泌させて脳や体の発育を促します。お  
子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は  
7時までには起きるように促してみましょ  
う。
- ② 朝ごはんを食べよう!  
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活  
力がわいてきません。元気の源となる朝ご  
はんは必ず食べましょ
- ③ つんちは済んだかな?  
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き  
出し、排便を促します。ごはんの後はお  
ちタイムをとり、トイレに座りましょ



※分からないことや疑問に思うこと、困った時など  
遠慮せずすぐにご相談ください。