

ご入園、ご進級おめでとうございます。満開の桜に迎えられ、新しい保育園生活が始まりました。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にご配慮をお願いいたします。子どもたちが健やかに元気いっぱいにご過ごせますよう「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞよろしくをお願いいたします。

### 子どもの生活リズムを大切に！

生まれた赤ちゃんには、生活リズムというものはありません。家庭や園で生活する中で、成長しながらリズムを身につけていきます。そのリズムを整えるには、活動（遊び）・食事・睡眠の3つが大切です。

#### ●活動（遊び）

日中は十分に体を動かす



#### ●睡眠

早寝早起きを心がける



#### ●食事

特に朝食は一日のエネルギーを補充し、脳も元気に。体温も上がり、活動的になる。

### 体内時計って？

地球上の生物に備わっている、24時間単位の活動リズムのこと。朝になると目が覚め、日中は活動し、夜になると眠たくなるのは体内時計の働きによるもの。

### 体内時計が乱れる原因は？



- 夜更かし
- 朝食抜き
- 寝る前のゲーム



生活リズムと体内時計は密接に関係しており、規則正しい生活リズムを保つことで体内時計を整え、健康も維持することができます。

### 体内時計をリセットするには？

- ①太陽光
- ②食事
- ③運動



### 乳幼児の生活リズムを整えることは、心と身体の発育に大きく影響します。

乳幼児の1日の生活のリズムは少しずつ変化して大人のリズムに近づき、食事や睡眠、遊びの時間や内容も変わっていきます。生活リズムを整えることで、子どもの情緒も安定し、身体も丈夫になり、病気にかかりにくくなります。大人の日頃の過ごし方やちょっとした働きかけで、規則正しい生活習慣を覚えることが出来るようになります。

### 《毎朝の体調チェック》

保育園では、毎朝登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、次のようなポイントでチェックしてみましょう。

- 熱はありませんか？
- 顔色は良いですか？
- 鼻水や咳はでていませんか？
- 湿疹、発疹はありませんか？
- 食欲はありますか？
- うんちはできましたか？

### 《身体測定について》

保育園では、身体測定を毎月行っています。（胸囲は年2回の測定です）



### ◆ 園で預かる薬について ◆

- ①与薬依頼時は、「与薬依頼票」の必要事項を記入の上、提出ください。
- ②薬は1回分の預かりとします。なお、薬の容器や袋はクラス及びお子さまの名前を記入の上、職員に直接手渡しにて提出ください。



- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 上記①・②いずれか1つでも不足していた場合は与薬致しかねます。
- お子さまの容態が悪化する等、緊急の場合は保護者様に連絡しますので、必ず連絡がとれるようお願いいたします。



在園中にお子さまの体調が悪くなった時は、保護者様に連絡させていただきます。お仕事中で都合の悪い時もあるかと思いますが、お子さまの体調の急変も考えられますので連絡を受けた際には早めのお迎えをお願いいたします。ご理解・ご協力をお願いいたします。