



# ほけんだより



令和5年4月1日

すまいりい保育園



## ご入園・ご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在園児も緊張から、大人が思っている以上に疲れやすくなっています。毎日、お子様が楽しく元気に過ごせるように、ご家庭でもゆっくり過ごしましょう。

5月より新型コロナウイルスが2類から5類へと移行されますが、マニュアルに基づき手指消毒・環境整備・健康観察などに努めていきますのでご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



### 生活リズムを整えよう！

年度始めは環境も変わり心も体も疲れ、ついつい生活リズムが乱れがちです。正しい生活リズムを身につけて、心も体も健康を保ちましょう。

#### ① 早寝早起き

眠りは1日の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳・身体の発育を促します。夜9時までには寝て、朝7時までには起きるように習慣づけていきましょう。また朝起きた時に太陽の光を浴びると脳や身体にスイッチが入り、気持ちよく起きることができます。



#### ② 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のエネルギー源に！よく噛んで食べることで脳も刺激され集中力も高まります。元気よく1日を過ごせるよう、きちんと朝ごはんを食べましょう。



#### ③ うんちでた？

朝ごはんを食べると腸が刺激されて活潑に動き排泄を促します。朝ごはんの後にはうんちタイムをとり、トイレに座る時間を作りましょう。



#### ◆尿検査◆

11日に容器を配布します。  
提出は13日です。

#### ◆発熱対応について◆

- ・受診後は必ず病名や受診結果の連絡を電話にてお願いします。
- ・解熱後48時間経過後の登園をお願いします。

#### 3月の感染状況

ウイルス性胃腸炎（3名）  
インフルエンザ（1名）  
新型コロナウイルス（1名）

毎月10日に身体測定をしています。

結果は連絡帳(コドモン)身体測定の欄に記入します。

