



ほけんだより

令和8年4月1日

すまირい保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい一年がスタートし、子供たちの元気な声と共に園生活が始まりました。

一人ひとりの体調や気持ちに寄り添いながら、安心して過ごせるように見守っていききたいと思います。



生活リズムを整えよう！

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付けましょう。



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？

朝ご飯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。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

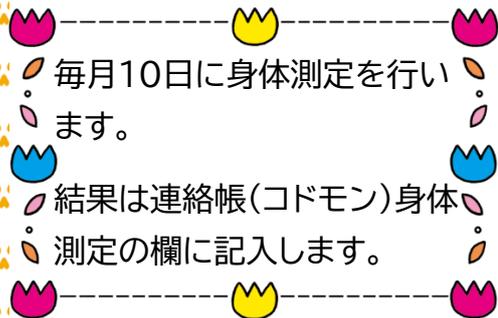


尿検査について

4月22日(水)に容器を配布します。

23日(木)の朝の尿をとり提出してください。

よろしくお願い致します。



毎月10日に身体測定を行います。

結果は連絡帳(コドモン)身体測定のカラムに記入します。

1月～3月の欠席状況

- ・インフルエンザ B
- ・感染症胃腸炎
- ・急性中耳炎