



# 4月のほけんだより



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。

新しい環境に緊張のお子さんも多いかと思えます。環境に慣れるまでは疲れて帰宅することも多いと思えます。帰宅後は心身ともに安心できる環境、睡眠と休養を十分にとり毎日元気に過ごしましょう。



## コロナウイルス感染予防

- 1、よく眠る
- 2、よく食べる
- 3、よく手を洗う
- 4、咳エチケット(マスク)
- 5、目鼻口を触らない
- 6、運動する
- 7、風邪気味なら休む

\*毎日多くの情報で不安に駆られる方も多いと思えます。しかし科学的に、証明された予防法は上記の様に簡単なことです。

保育園でも十分に換気をしたり、うがい手洗いの指導を行っていきたく思います。ご家庭でもご協力をお願いします。しばらくの間、朝の検温のご協力もお願いします。

## 生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

### 朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



## 園で預かる薬について

基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えたくえで、処方回数数を1日2回に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

なお、保育園でも与薬が必要な場合には、服薬依頼書と薬剤説明書の提出をお願いします。

薬を持ってくるときは、必ず1回分で、薬に名前を記入してください。

その他、薬に関してご不明な点がありましたら、看護師・保育者にお問い合わせください。

## 4月20日(月) 身体測定を行います。

全園児対象です。当日は次のことに気をつけてください。

- 衣服には記名も忘れずに。
- 髪の毛を結んでいる場合は、頭の上でなく、横でしぼるようにしてください。

