



保健室つうしん



令和3年4月

名手保育園 保健室

みなさんこんにちは！看護師の澤田です(*^_^*)

今年も一年間みなさんが健康で元気に過ごせるよう「保健室つうしん」を通じてお手伝いさせていただきたい
と思います♪一年間よろしくおねがいします！！

♪早寝・早起き・朝ごはん♪

お子さまが健やかに過ごすために生活リズムを整えることはとても大切です。元気いっぱい笑顔で過ごせるよう生活リズムを整えていきましょう！

①まずは早起きから

朝の光を浴びて、毎朝7時までに起きられるようにしましょう。

②朝ごはんて午前のエネルギーをチャージ！

炭水化物でエネルギーを、タンパク質で体温を上げ、野菜でビタミンを取りバランスの良い食事を心がけましょう。

③お風呂はぬるめに入りましょう

熱いお風呂は急激に体温が上がり、目が覚めてしまいます。

④入眠前の習慣づけを

寝る前に絵本を読むなど「おやすみの習慣」をつけましょう。入眠しやすくなります。

保育園では4月から新年度が始まりました。みなさんもこの機会に生活リズムを見直してみませんか？



保育園正面玄関横に保健室があります。
病気のことやお子さまのことなどで気になる
ことなど、何でもご相談くださいね！

つめを切って清潔に



つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。

また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめはこまめに切り、角がないよう整えてあげましょう。深づめには要注意！ 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

