



令和6年4月5日  
粉河保育園  
看護師 山田 昇子

新入園、進級おめでとうございます。新しい生活、新しい1年のスタートです。子どもたちが園での生活を元気に送れるよう、「ほけんだより」を通して、毎月の保健行事や健康、発達などに関する情報をお伝えしていきます。



## 生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

### ② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



## 薬について

基本的に園での与薬は行っていません。病院で薬が処方される時、保育園に通っていることを主治医に話し、1日2回の処方が出来ないかなど、ご相談をお願いします。やむを得ず薬を持参される場合は、担任又は看護師にご相談ください。



## たくさんスキンシップを！

新生活が始まるとなかなか子どもさんとの時間がとりにくくなりがちですが、朝起きたとき、行ってきますの時、お帰りの時、お風呂の時、おやすみなさいの時など折に触れてハグしてみましょう。ハグすることで子どもさんも安心します。安心は、次の日からの活力になります。子どもさんの笑顔でおうちの方の疲れも癒えることと思いますよ。

## ★保育園からのお願い★ 集団生活ですので、発生時に蔓延を防ぐためにもとても大切です。ご協力をお願いします。

よろしく  
お願いします



◇登園前の体温測定において、園児に発熱(37.5度以上)がある場合は、保育園の利用を控えてください。

◇「保育園のしおり」にある登園届に記載されている感染症にかかった時には、電話で連絡をお願いします。

登園時は登園届を持参して登園してください。

※令和6年4月1日より今まで使用していた意見書が登園届に組み込まれました。病気全般の記入は登園届のみになります。ホームページにも新しい登園届を載せていますのでよろしくお願いいたします。

◇感染症発生時、お知らせを玄関に掲示しますので、ご覧ください。

◇園で発熱や嘔吐、下痢など、体調不良が見られる時は連絡させて頂き、お迎えをお願いします。

◇嘔吐物や下痢の付いた衣類は感染防止のため、園で洗わずそのままニロン袋に入れてお返しします。近くにいたお友達が嘔吐した場合も、嘔吐物がかかっている可能性があるため、着替えをさせていただきます。(ご了承下さい)

◇自宅で下痢や嘔吐があった場合は感染性の胃腸炎の可能性もあるため、できるだけ自宅で様子を見ていただくようお願いします。

