

# ほけんだより

R4.4.5 看護師 吉武 智美



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友だちが増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう体調面に気をつけていきたいと思えます。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

## 保健行事のお知らせ

5月19日(木) 9:10~内科健診  
6月頃 歯科健診  
7月~ フッ化物洗口開始(ほし組)  
10~11月頃 内科健診

※日程の詳細が決まりましたら、お便りにてお知らせします。



## 〈令和3年度3月の感染症状況〉

ひかり・・・風邪 2名  
胃腸炎 4名  
突発性発疹 1名  
にじ・・・風邪 3名  
胃腸炎 3名  
そよかぜ・・・胃腸炎 1名  
アップル・・・風邪 1名  
チェリー・・・風邪 2名

昨年度は新型コロナウイルス感染症流行に伴い、風邪症状などでの病院受診・登園届の提出ありがとうございました。1人1人のご協力が感染症予防につながります。今年度も引き続き、よろしくお願いいたします。



### 生活リズムを整えましょう!

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。



ご心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。1年間よろしくお願いいたします。

看護師 吉武智美・藤芳真佐美

(0歳児担任)

