

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、とても嬉しく思います。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、見守っていきたいと思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

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。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

感染症 もしもの時のお願いです

感染症の中には、お休みの期間が決まっているものもあります。法律で定められた出席停止の期間などに準じています。

必ず医師の許可を得た上で登園、登校を再開いただきますよう、ご協力をお願いします。

お子さんの体のために！

できる限り速やかに回復することが最優先。無理はせず、医師の診断に従いましょう。

まわりへの感染拡大を防ぐために！

園や学校は長い時間、集団で生活を送る場です。感染力のある期間はお休みを。

感染がわかったら、まずはお知らせください

感染と予防法

「かぜ」は油断大敵

マスクをマスクの内にとどめる

マスクの効果

ウイルスの侵入を防いで予防する

| | | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|---------------|----------------|
| 1. 顔をくいをする。 | 2. 水道水で手をぬらす。 | 3. せっけんをしっかりと泡立てる。 | 4. 手のひら、甲を洗う。 | 5. 指と指の間を洗う。 |
| 6. 親指を反対の手でつまんで洗う。 | 7. よくこすって、つめの間を洗う。 | 8. 手首を洗う。 | 9. せっけんを流す。 | 10. 清潔なタオルでふく。 |

園で預かる薬について

園での与薬を希望される方は、与薬依頼書に記入をし、処方箋と1回分の薬を小瓶に入れ、ジッパー付きのビニール袋に入れて、職員に直接お渡し下さい。目薬、軟膏等も受け付けます。依頼書は玄関に準備してあります。不明な点がございましたら、職員にお問い合わせください。