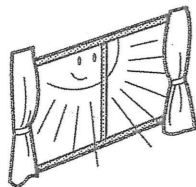


新年度がスタートして新しい環境にも少しずつ慣れてきて、新しい部屋や、新しい玩具にも興味を持って毎日元気に遊ぶ子どもたちです。新入園児は、時々泣いてしまうこともあります。天気の良い日には園庭に出て過ごすみんな笑顔になってくれます。体調管理には十分気をつけて、楽しい園生活を送っていきけるようにしていきたいと思ひます。

健康診断の結果、特に異常のない子は健康維持を心がけ、体調を崩している子は早めに休養や受診などの対応を心がけましよう。

生活リズムを身につけよう

早起き早寝



早起き早寝はできていますか？生活リズムを身につけるためには、まず早起きから始めて、日中にしっかり体を動かすようにましよう。そうすることによって、早寝がしやすくなります。

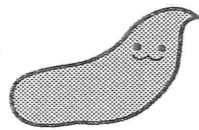
朝ごはん

朝ごはんをきちんと食べると脳や、体にエネルギーが補給され、一日の活動をスタートさせるための準備がととのいます。元気の源、朝ごはんをしっかりとるようましよう。



朝うんち

寝る、食べる、出す（排便する）ことは、動物が生きていく上でもっとも基本的なことです。朝ごはんの後に朝うんちの習慣をつけるためにも、時間に余裕を持ちましよう。



予防接種の確認を忘れずに！！

集団生活を受けるうえで、感染症の予防は大切です。感染症は予防接種で防げるものが沢山あります。感染して重症化するより、予防接種を受けることをお勧めします。

ご家庭で再確認ましよう。



参考資料：少年写真新聞社 保健ニュース



元気いっぱい遊ぶためのお願い



朝のチェックポイント！！

初めての集団生活だったり、環境の変化だったり、4月後半になると感染症にかかったり体調を崩したりすることも多くなると思ひます。朝の忙しい時間帯ではありますが、毎朝、健康チェックを欠かさないようにお願ひます。



目覚め…いつも通り起きられましたか？



鼻…鼻水は出ていませんか？



…せきやくしゃみは出ていませんか？



肌…発疹は出ていませんか？



顔色…赤かったり青白かったりませんか？



排便…下痢や便秘になっていませんか？



食欲…朝ごはんを食べられましたか？

◎天気の良い日には、園庭で遊んだり散歩に出かけたり、外で沢山遊びます。大きくてぶかぶかだったり、小さくて痛かったりするようなズックではなくて、**足にあったズックをはいてきてください。**（必ず名前を書いてください）

◎かわいいスカート、ついついはきたくなりますね。でもスカートだと遊具で遊ぶときに引っかかりたりしてケガの原因にもなります。（同じくパーカーも危険です）裾が広がったズボンも少し長いと踏んで転んでまいます。**服装にも十分気をつけて、登園ましよう。**

***健康シートの記入を忘れずに！**

いつもと様子が違うかな？元気がないかな？
 タベ、うんちが下痢気味だった。
 今朝、朝ご飯を食べなかった・・・など

変わった様子があれば登園の際に、必ず職員に伝えてください

☆☆☆☆☆☆☆☆

☆ つめのチェックを忘れずに!! ☆

☆ つめが伸びていると、あそんでいるときに引っ掛けたり、割れたり、お友達をひっかいて傷つけてしまったり……と危険です。またつめの間に汚れがたまりやすく、衛生的にもよくありません。つめは1日に0.1mm程度伸びているので、週に1回、週末にはご家庭でつめを切りましよう。

