4・5月号ほけんだより

令和4年4月1日　幼保連携型認定こども園二川目保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。ドキドキ・ワクワクの中で、新しいクラスでの生活がスタートしました。
子どもたちが楽しくすこやかに成長していけるよう見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

園児健診のお知らせ

4月14日（木）10:00～歯科検診
14:00～内科検診

★当日はなるべくお休みをせず受診してください。
なお、特に気になることがある場合は、
事前に担任までお知らせください。

園で預かる薬について

基本的に園では与薬は行っておりません。
やむを得ず持参される場合は、
下記の要項を必ず守ってください。

●医師の処方以外の薬ははお預かりできません。

●薬と一緒に、薬の依頼書と薬の説明書を持参してください。
依頼書に、朝の服用時間を忘れずに記入してください。
（※依頼書や説明書を忘れた場合や朝の服用時間の記入がない場合には、薬を飲ませる事ができません。）

●お昼1回分のみ持参してください。
（病院後登園の場合も1回分のみ持参してください。）

●シロップの容器・粉薬の袋に名前を明記してください。

朝の検温、忘れずに！

朝の体温は一日のバロメーターです。
測り方で値が変わることがあります。
正しく測りましょう。
体温計には予測式や実測式などがあります。
メーカーや商品によって特徴がありますので、毎朝の検温には、毎日同じ体温計を使うことをお勧めします。
（測定した体温の値は、健康チェック表に記入をお願いします）

脇の下の汗をふく。

↓

脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。

↓

体温計を下から45度の角度になるようにはさみ、脇をきちんと閉

生活リズムを整えて元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なのは「朝の生活改善」です。

朝

決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを食べましょう

元気に１日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

昼

たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る１～２時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

９時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、９時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

衣類を見直してけが防止

お子さんの衣類、ここをチェック

小さな子どもは……
・頭が重く、体のバランスが悪い
・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
・危険を予測できない

↓

けがをしやすい!!

フードのひもはけがの原因に

フードのひもは遊具に引っかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

ズボンの丈はくるぶしまで

長すぎると転びやすくなります。長いすそを折り上げるだけでは時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めましょう。

靴はピッタリのものを

靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に５㎜～１㎝ほどの余裕があるものを。

＜なぞなぞクイズ＞
①はるに　おおきなきにさく　ぴんくいろのおはな
　なーんだ？
②５がつに　そらをおよいでいる　おさかなは
　なーんだ？
＜先月の答え＞問１→１（おに）　問２→２（いわし）