



ほけんだより

立正保育園 R3年 4・5月

ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の日差しと桜の花に迎えられ、新しい保育園生活が始まりました。元気な笑顔に出会うことができうれしく思います。子ども達が健やかに元気いっぱいにご過ごせますよう保健に携わってまいります。ご心配なことがございましたら気軽にお声がけください。

また、『ほけんだより』を通して健康に関する情報をお知らせいたします。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

春の生活習慣

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。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

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？

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いたします。



スギ花粉が飛んでいます

花粉症

対策はOK?



花粉症チェック！

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないですか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続出て出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

園医さん紹介

- ・内科 細井内科医院
☎ 44-3818
- ・さかい歯科クリニック
☎ 52-6480



看護師紹介

星野美智代
小金沢寿江

- ・健康に関する情報をお伝えします。
- ・感染防止に関する業務を行います。
- ・けがや急病に迅速に対応します。
- ・保育業務のお手伝いをします。

気軽にお声がけください。
よろしくお願いたします。