



ほけんだより



家庭で過ごしていた子ども達も、通常の幼稚園生活が始まります。
生活のリズムを整え、体調管理をしながら、元気に登園できるようにしましょう。
また、これまで同様に、手洗い、うがい、マスクをつけるなど衛生管理にも努めましょう。



生活リズムを整えよう！

①早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育を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づけましょう。



②朝食はしっかり食べよう

朝ごはんを食べると体が目覚め、1日を元気に過ごせます。
朝ごはんはよく噛んでしっかり食べるようにしましょう。

③うんちは出たかな？

朝ごはん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。
朝ごはんの後はトイレに座る時間を作りましょう。



登園前の体調check！

- 昨夜はよく眠れていましたか？
- 熱はありませんか？
- 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？



体温測定をして記録しよう

毎日、体温を記録し、その変化に注意しましょう。体調管理上、目安になります。

いつもと違う体調なら、お休みしましょう

熱がある、咳や鼻水が出るなど、体調が良くない時にはお休みしましょう。