

ほけんだより 4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちは、新しい環境にワクワクと戸惑いを感じつつ、生活リズムをつかもうと、緊張と期待を持って過ごしていることと思います。
どうぞご家庭でも、お子さんの体調に合わせた無理のない生活を過ごしていただけますよう、お願いします。



生活リズムを整えよう！

●早寝早起きをしよう

睡眠は脳や身体の発育も促す大事な時間です。

夜9時頃までに眠り、朝7時頃までに起きられるようにしましょう。



●ご飯はしっかり食べよう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。

朝ご飯はよく噛んで、しっかり食べるようにしましょう。

●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

- 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？
- 機嫌は良いですか？
- 「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、体調が良くないときにはお休みしましょう。

