

# ほけんだより 4月号

令和5年4月  
連島こども園  
遍照連島小規模保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。満開の桜に迎えられ、新しい保育園生活が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう「ほけんだより」を偶数月に発行し、健康に関する情報をお知らせしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## 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。ごはんの後ほうちタイムをとり、トイレに座りましょう。

## 早寝のためにできること

### ①まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ②朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ③日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ④午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ⑤おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ⑥入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

## 園医のご紹介！

今年一年間、健康診断を始めとしたお子さまの健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。

★内科健診：6月27日・11月

よこやま内科循環器科 横山医師（全園児対象）

★歯科検診：6月22日

連島あさの歯科 浅野医師（全園児対象）

★耳鼻科検診：6月5日

真神耳鼻咽喉科医院 真神医師（4・5歳児対象）

★眼科検診：日程調整中

辻眼科内科 辻医師（3・4・5歳児対象）

★薬剤師：虹の薬局 本店 今井先生

★尿検査：5月25日（4・5歳児のみ）

上記日程で予定しています。欠席のないよう

よろしくお願いいたします。

## 熱の対応について

園で38.0℃以上ある場合は、すぐにお迎えをお願いいたします。次の日は可能であれば、お子さまのためにもお家で様子を見て頂きたいのですが、お仕事がお休みできない場合は、朝の体温が37.5℃以下であればお子さまをお預かりいたします。ただし、保育中に37.5℃以上になる場合はお迎えをお願いいたします。ご協力よろしくお願いいたします。