



# ほけんだより

2021年 4月  
沼袋西保育園 看護師

ご入園、ご進級おめでとうございます。新入園のお子さんにおいては、新しい環境に慣れる大切な時期ですね。見慣れない場所が安心して過ごせる生活の場になるように、サポートさせていただきたいと考えています。一つお兄さん・お姉さんになった子ども達も、変化の多い時期は体調も崩しやすく心もドキドキと落ち着かないものと思います。朝夕のお子さんとの触れ合いの時間を大切にお過ごしください。

睡眠・食事・排泄のリズムを整える事は、元気に体を動かすことにつながります。環境が変わる4月は、生活リズムを改善する良い機会です。規則的な生活リズムを身につけ、健康な体をつくりましょう。

## ① 早寝早起き！

1日元気に過ごすには、朝7時に起き、夜は9時に寝ることが理想的とされています。睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の身体の疲労を回復してくれます。



## ② 朝ご飯を食べよう！

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日元気に過ごせます。良く噛んでしっかりたべましょう。成長期の子どもは、朝食を食べる習慣をつけることが大切です。

## ③ うんちは出たかな？

朝ご飯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。朝は時間に余裕がなくバタバタしがちですが、朝食後にトイレに座る時間を作れるといいですね。

**毎朝の健康チェックをお願いします。**  
こどもは、体の異変を自分で訴えることが出来ません。毎朝の体温計測と、体調や機嫌のチェックをお願いします。普段と違う様子がありましたら、登園時に担任や看護師にお伝えください。

## 新しい生活習慣を身につけましょう

- ・食事前や外出後に手洗い・うがいをしましょう。園に入る際、保護者はアルコール消毒を、こどもは手洗いをします。スプレーが顔にかからないよう、ご注意ください。
- ・咳やくしゃみの時は咳エチケットを。幼児クラスは登園降園時にはマスクを着用しましょう。マスク入れと交換用マスクの用意もお願いします。ゆり組（5歳クラス）は日中もマスクを着用します。（食事・午睡・運動遊び以外）。
- ・人混みへの外出は避け、適切な距離を心がけましょう。
- ・登園や降園時は、会話は最小限とし、滞在時間の短縮にご協力ください。

## <4月のほけん行事>

春の健康診断が行われます。お子さんの病気・発達など園医に相談したいことがありましたら、担任または看護師にお知らせください。

- 6日(火) 身体計測：3・4・5歳児クラス
- 12日(月)9：30～ 春の健康診断：幼児クラス 0歳児健診  
※登園時間のご協力をお願いします。
- 13日(火) 身体計測：0・1・2歳児クラス
- 22日(木)14：30～春の健康診断：乳児クラス 0歳児健診

## ※ 健康カードについて ※

- ・毎月の身体計測の結果や、春・秋の歯科健診・健康診断の結果を記入してお知らせします。ご確認のサインをして担任に返却ください。
- ・予防接種欄や乳幼児健康診断を受けた際ご記入をお願いします。