



社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 2年 3月 31日発行

4月になってクラスも一つ進級して、環境が変わります。少々疲れたかな？という、お子さんもいるかもしれません。子ども達が健康で安全な保育生活を送れるよう、ご家庭と保育園と十分、連携をとっていききたいと思います。

生活リズムをととのえよう！！



生活の中できをつけたいこと

成長のためにしっかり食べることはとても大切ですが、食べ過ぎと運動不足が大きな問題となってきています。その背景には、子どもを取り巻く生活、すなわち大人の生活習慣が影響を与えています。改善のポイントは・・・

- ① しっかり朝食を食べる
- ② 早起き早寝の規則正しい生活をする
- ③ 野菜はたっぷり食べる
- ④ おやつは時間と量を決めて食べる

これらを気を付けながら、成長に必要な栄養をとるようにしましょう。



早起き・・・
早寝で・・・



朝の光をしっかり浴びましょう



朝の光は、私たちの身体に色々な影響を与えています。人間の生体時計は地球時間との間にずれがあるため、そのまま放っておくと、このずれがどんどん大きくなってしまいうこともありますが、それを直す働きがあるのが、朝の光なのです。私たちは朝の光を浴びて、無意識のうちに、体内時計を地球時間に合わせてリセットしているのです。

～活動しやすい服装で～

子どもたちは、遊びの中で知識を吸収し育っていきます。

活動的な子どもたちに「活動しやすい服装」にしてあげましょう。

- 上着 春・秋 ポロシャツまたはブラウス＋半ズボン
冬 トレーナー・ベストなどで調節しましょう。
- 肌着 年間を通して、半袖シャツまたはランニング
- 素材 汗を吸収し、通気性のよい綿の物を着せましょう。
- 靴 フカス力靴はケガのもとになります。たびたび靴が抜けると十分遊べなく、散歩のときなどでも困ります。



持ち物には必ず名前を記入してください。



爪切りも忘れずに・・・

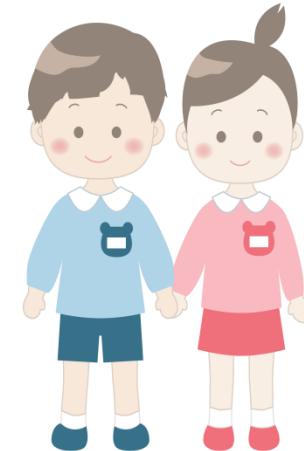


子どもの爪は短く切ってありますか？爪が伸びていると、汚れが入り込み、不衛生です。また、友だちや自分を引っかけてケガをしたり、湿疹や乾燥肌、虫刺されなどかいて悪化させたりすることにもつながります。保護者の方が定期的に爪を切ってあげてください。

登園前の体調チェックポイント

登園する朝にお子さんの体調の確認をお願いします。下のチェック項目を参考にいつもと違う様子はないかを確認してください。

- 熱がある
- 目が赤い
(充血している)
- 目やにが出る
- 鼻水が出る
- くしゃみが出る
- 咳をしている
- 皮膚に湿疹や水疱
が出ている



- 食欲がない
- 腹痛がある
- 下痢をしている
- だるそうにしている
- 機嫌が悪い
(ぐずっている)

気になる事は
ありませんか？



※ 病気でお休みするときは、必ず病名や症状をお知らせください。再登園時は経過をお知らせください。

おねがい

新しい歯ブラシを7日(火)までに記名をしてご準備下さい。

4月の予定 内科検診・歯科検診

毎日の園生活が元気で健康に過ごせるように心身の発育や成長、また、お口の中の健康チェック・むし歯がないかを園医の先生に診て頂きます。気になっている事や相談したい事がある保護者の方は事前にご連絡ください。

当日はできるだけお休みがないようお願いします。

- ◆ 内科検診 日時: 4月 9日(木)PM2:30～ 保育園病児室にて
- ◆ 歯科検診 日時: 4月15日(水)AM9:15～ 球磨川歯科医院にて