

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境の中、子ども達も期待とともに不安も感じているようです。みんなそれぞれのペースで慣れていくと思います。疲れから体調を崩す子もいるこの時期。お家ではゆったりと過ごしてくださいね。

毎月保健だよりでは健康面についてお知らせをします。どうぞよろしくお願ひいたします。



歯科健診と内科検診のおしらせ

下記の日程で行いますので、当日はなるべくお休みされないようお願いします。

●歯科健診

4月16日(木) 9:00~ 全クラス

※保護者同伴ではありません。

※当日は朝食後に歯磨きをしてきてください。

●内科検診 ◎受付時間…13:00~14:00

◎診察時間…13:30~

4月23日(木) ゆり、ひまわり

4月24日(金) さくら、たんぼぼ

4月27日(月) うめ、すみれ

※保護者同伴ですので時間厳守でお願いします。

※母子手帳を持参してください。

※きょうだいがいる場合は、上のお子さんのクラスを受診日に受けてください。

※詳細は後日お知らせします。



保健だより

令和2年度 4月号

若葉保育園

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ぶ

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、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



連日新型コロナウイルスのニュースがあり、不安な日々が続いています。感染拡大予防のため、引き続き朝検温をし登園チェック表への記入をお願いします。たんぼぼ、ひまわりぐみは育児日記に記入をしてください。新型コロナウイルスが落ち着くまでは37.5℃以上の熱がある場合、登園を控えてください。また、保育中に37.5℃以上熱が出た場合は連絡させていただきます。

感染拡大予防のためには皆さんの行動が大事になってきます。手洗い・咳エチケット・不要不急の外出を控えるなど、各ご家庭でも実践していきましょう。

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

