



ほけんだより 4月



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度のスタートは環境が変わり、しばらくは緊張で疲れることも多いかもしれません。ご家庭でも生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしていきましょう。



《生活リズムを大切に…》



生活リズムが不規則になり生体リズムとの調和が崩れると、病気でもないのに元気がない状態になります。生体リズムに調和した生活リズムで過ごすことが大切です。

〈早寝早起き〉

朝7時まで起きて、夜9時くらいには寝るようにしましょう。体内時計のリセットは朝の光を浴びることで可能になります。まず早起きから始めましょう。



〈朝ごはん〉

朝ごはんは活動するためのエネルギー源です。しっかり朝ごはんを食べるとよく遊べ、そのことにより昼食もよく食べられ、よく眠れるというリズムができてきます。



〈朝の排便〉

朝ごはんを食べると腸の動きも活発になり、排便習慣がついてきます。まずトイレに座ってみることに始め、習慣にしましょう。



《元気に遊べるように…》



動きやすく気候に合った服装、サイズのあった靴をお願いします。けがや皮膚トラブルの予防にもなります。

〈薄着のすすめ〉

薄着は暑さ、寒さに対する皮膚の適応能力を高め、丈夫なからだづくりに役立ちます。

薄着の目安としては、新生児から2か月ぐらまでは大人より1枚多く、生後6か月までは大人と同じで、それ以上になったら大人より1枚少なめで、ちょっと肌寒いかなと思うくらいでよいでしょう。動きやすい服装を心がけましょう。

〈靴の選び方〉

成長途中の子どもの足を保護してくれる靴の役割はとても大切です。すぐに大きくなるからと、大きめの靴を選ばないようにしましょう。

靴のかかとに足を合わせたときに、つま先に指1本の余裕がある程度がよいでしょう。立つと足に加重がかかり足の指の位置が変わるので、座ってではなく立って測りましょう。



年間保健行事

身体測定	全児童	毎月中旬頃
内科健診	0歳児	毎月第3金曜日 (2月は第4金曜日)
	全児童	6月15日・11月16日
歯科健診	全児童	6月28日・11月15日

※歯科健診日には、できるだけ私用でのお休みを控えていただくと助かります。

※変更になることもありますので、毎月の保健だよりで改めてお知らせします。

4月の保健行事

16日(月)	身体測定(もも・つぼみ)
17日(火)	身体測定・ワンポイント話(幼児)
18日(水)	身体測定(たんぽぽ・つぼみ)
20日(金)	0歳児内科健診

3月の感染症 インフルエンザB 1名

* 初旬にインフルエンザが再びみられましたが、流行はしませんでした。日頃から感染予防の基本、手洗い・うがいを心がけましょう。

※当園での発症状況は、その都度掲示にてお知らせいたします。登園・降園時にご確認下さい。