

# はげんだより 4月

平成15年4月太陽の子保育園



入園・進級  
おめでとう  
ございます。

新入園児、継続児ともに、新しい環境や生活が始まり、緊張したり、不安があったりで、心身共に疲れやすい時期です。熱が出たり、食欲が落ちたり、寝付きが悪くなったりすることがあります。

睡眠と栄養を十分にとり、その日の疲れは、その日のうちに取るようにしましょう。

元気で楽しい園生活がおくれるように  
生活のリズムを整え

健康な身体をつくりましょう

生活のリズムは、4ヵ月頃から育ち始め5～6才頃で完成すると言われています。疲れを早く回復し、友だちと仲良く元気に遊べるのも、生活リズムが整っているからこそだと思います。基本の3点を柱にして、生活リズムを整えましょう。

## その1. 早寝・早起きの習慣

日中元気に活動した身体の疲労の回復と、大脳の働きを活発にするためにも、早寝・早起きは大切です。

## その2. 朝ご飯を食べる習慣 (主菜+副菜をしっかりと食べる)

一日の活動の源とともに、集中力や記憶力にも影響します。

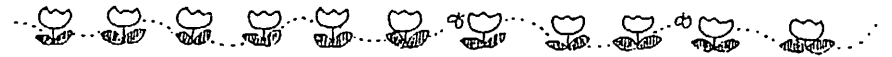
## その3. 朝食後の排便の習慣

夜眠っている時に、自律神経の作用によって、腸の働きが活発で、朝便が下りてきます。そこで、朝食を取ることによって、腸が刺激を受け、排便しやすい状態になります。



・〔お願い〕

- ・園で発熱した時、様子がおかしいという時は連絡をします。症状によっては、お迎えをお願いします。
- ・園では、原則として薬は預かりません。
- ・病気などで休む時は、必ずご連絡下さい。
- ・伝染性の病気が治って登園する時は、医師の証明書が必要です。忘れずに持ってきて下さい。(用紙は園に用意してあります)



こんな時のために・・・・・・・・

両親とも休めない、でも子どもも集団生活は無理という時のために、手だてを考えておきましょう。特に、低年齢、低月齢であればあるほど、病気になる回数も多くなります。どうしても仕事を休めないという場合のために、良き協力者をさがしておくことも大切なことです。

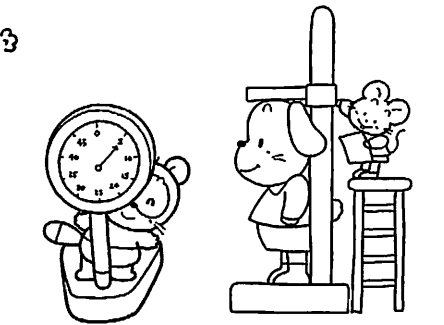


## お知らせ

## 春の健康診断

## 4月15日(火)

全園児対象です!  
なるべく休まないで  
登園してください。



はなだ

です。

どうぞよろしくお願いします。