

# ほけんだより 4月

太陽の子保育園H29年4月

4月になって友達が増えたり、クラスも一つ進級して、環境がかわりました。少々疲れたかな？という、お子さんもいるかもしれませんね。子どもたちが、健康で安全な保育園生活を送れるよう、ご家庭と保育園とで十分連携をとっていきたいと思います。

## 生活リズムを身につけよう

**早寝・早起き** 一日元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は9時に寝るようがんばりましょう(0、1歳は十分な睡眠が必要です。できれば8時ごろから寝る用意をしましょう)。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

**朝ご飯を食べる** 一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

**朝ご飯の後排便をする** 朝ご飯をしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりのある時間を過ごせるよう心がけましょう。

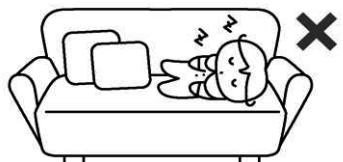


## 寝かせ方の配慮

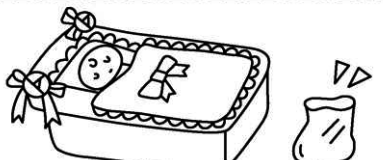
乳幼児突然死症候群を防ぐために...



敷き布団はなるべく固いものを使用し、まくらは使わないようにしましょう。



日中の短い眠りでもソファで寝かせるのはやめましょう。



ベッドの周りにガーゼやビニールなどを置かないようにしましょう。



掛け布団やタオルなどが、顔にかからないようにしましょう。

### 春の健康診断

4月8日(水)  
9:00~  
全園児対象

## 園医紹介

内科: わかくさ医院  
導拂雅克先生  
歯科: 井上歯科医院  
井上温雄先生

## 持ちものには名前を書きましょう

ハンカチ、ティッシュペーパーは毎日忘れずに持ってきてきましょう(手を拭く、鼻をかむなど習慣づけの第一歩です)。

3月の感染症  
咽頭結膜熱  
.....2名  
インフルエンザB  
.....2名  
原因不明の発熱  
多数いました。

**健康な生活のキーワード**

- 起きる** ...自分で起きられるように
- はみがき** ...すみすみまでしっかりと
- ごはん** ...好き嫌いを減らすように
- トイレ** ...毎日できるリズムづくりを
- 運動** ...睡眠や食欲にも影響が
- お風呂** ...毎日入って清潔に
- 寝る** ...時間を決めて早めに

