以上児保護者の皆様　　令和４年４月１９日

ほけんだより

認定こども園めまんべつ

入園、進級して約２週間が経ちました。新しい環境にまだまだ戸惑いを感じながらも、園生活に少しずつ慣れてきているようにも思います。新しい環境の中では不安や緊張を感じ、心身ともに疲れやすくなっています。また、寒暖の差も大きく、体調を崩しやすい時期ですので、ご家庭でもゆっくり休養をとり、体調管理にも心がけていきたいですね。園でも咳・鼻水でお休みする人が増えています。
管内でも未だコロナが落ち着かず不安な毎日ですが、コロナに負けず元気いっぱい過ごしましょう。

✿保健に関わる今後の予定✿

〈４月〉２０日：尿検査
〈５月〉１２日：尿検査二次
　　２４日：内科検診①
　　３１日：歯科検診①
〈６月〉聴力検査（年中２２日）
〈７月〉聴力検査（年長１日）
　　（年少６日）
〈８月〉視力検査（年中１９日）
　　（年長２６日）
　　（年少２９日）
〈10 月〉６日：歯科検診②
　　１８日：内科検診②
　　★身体測定～年４回★

※都合により日程が変更になることがあります。その都度連絡します。

コロナの対策について

- お子様及び同居家族の体温測定を含めた健康観察にご協力をお願いします。
- 発熱（37.5℃）、咳や鼻水などの風邪症状がある場合は自宅で休養させてください。
- <u>同居家族に風邪症状がある場合も同様です</u>。

コロナにならないために

- 手洗い又は手指消毒、うがいをしっかりしましょう。
- 近くに人がいる時はマスクをしっかりしましょう。
- 換気を定期的に行いましょう。
- 不要不急の外出は控えましょう。

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

❶ 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても９時までには寝て、朝は７時までに起きるように促してみましょう。

❷ 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

❸ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。