ほけんだより

２０２６ 年 ４ 月
聖隷こども園夢舞台

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の訪れとともに新年度が始まりました。新しい先生やお友達、子どもたちにとっては新しい環境にワクワクしていることと思います。これからの一年間、お子様の成長を保護者様と一緒に日々見守らせていただきます。健康に関するご相談など、お気軽にお声がけください。保健に関する情報は、「ほけんだより」を通じてお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いします☺

早寝・早起き・朝ごはんの習慣を！

早寝　睡眠は子どもの成長や活動、また生活リズムの基本です。脳を作り育てる、身体の成長や情緒を安定させる等、子どもにとって睡眠は特に大切です。夜間の睡眠時間を 10 時間程度確保できるように生活リズムを整えましょう。

早起き　もし万が一、遅く寝てしまっても翌朝はいつも通りの時間に早起きし、良いサイクルに戻すようにしましょう。

朝ごはん　活動エネルギーを補給するだけでなく、朝ごはんは脳をしっかり働かせたり、腸を目覚めさせて排便リズムを整わせる、体温が上がる等、目覚めのスイッチになります。急いで食べるのではなく、できるだけ時間に余裕をもって食べることができるようにしましょう。

5 月、6 月は各健診を予定しています。問診票や注意事項などその都度お知らせします。当日はできるだけ欠席のないようにお願いします☺

★　園医さんのご紹介　★

小児科　　正木　直子先生（西海医院）
歯　科　　藤　　博文先生（藤歯科医院）
眼　科　　松田　聡　先生
（松田アイクリニック）

毎日の園生活が元気で健康に過ごせるように園医の先生方に診ていただきます。

新年度に際してのお願いと確認

①　規則正しい生活をしましょう

早寝早起きをして朝食をしっかり食べ、排便をすませて登園するようにしましょう。

②　体調が悪いとき

発熱しているとき、また熱はなくても体調がすぐれない時は、無理をされずご自宅で安静にお過ごしください。体調不良のお子さんには、集団生活は体への負担が大きいです。早めに病院受診してください。また、発疹、下痢が続く、目ヤニなどが見られる場合は、登園前に受診し登園の可否を聞くようにお願いします。伝染性の疾患である場合、他児への感染を一番心配しています。ご協力をお願いします。

③　清潔を心がけましょう

手洗い、歯みがき、登園前の洗顔、毎日の入浴など、清潔な生活習慣を身につけられるようにしましょう。

④　爪を切りましょう

爪が伸びていると自分自身やお友達を傷つけてしまうことがあります。爪は短くしてください。

⑤　身体にあった衣類や靴を身につけましょう

服や靴のサイズがあっていないと思うように身体を動かすことができません。安全のためにも身体に合ったものをご準備ください。