

4月

保健だより 第1号

令和4年4月11日
認定こども園たいようのこ

ご入園・ご進学おめでとうございます！

いよいよ新年度がはじまりました。

子どもも保護者も担任も、みんながドキドキの4月…

楽みな気持ちもありつつ、新しい環境に慣れるまで疲れが出やすい時期でもあります。家に帰ったらゆっくり休みましょう^^

保健だよりでは、保健に関する情報をお知らせしていきます。

1年間よろしく願っています。

《今年度の保健行事予定》

5月：9日・10日 身体測定

11日 内科検診

26日 歯科健診

2月：6日・7日 身体測定

《お願い》

★身体測定★

対象：年長・年中・年少・年少々

髪を結ぶ場合は、身長が正しく測れるように、頭の上ではなく後ろか横で結ぶようにしてください。

★内科検診★

対象：年長・年中・年少・満3歳の誕生日を迎えた年少々

前日に入浴し、清潔な下着を着用してください。また、怖がらずに受診できるように、前もって話をしていただけると助かります。

★歯科健診★

対象：年長・年中・年少・満3歳の誕生日を迎えた年少々

朝の歯磨きをしっかりしてきていただけると助かります。

《生活リズムを整えましょう！》

★早寝早起きを心掛けましょう★

疲れた体を休めるには、睡眠がとても大切です。遅くても21時には寝て、7時までには起きましょう。

★朝ご飯をきちんと食べましょう★

朝ご飯を食べることで、体も脳も目覚め、その日のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

★朝、排便をしましょう★

朝ご飯を食べると腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はバタバタと忙しくなりがちですが、十分なトイレタイムがとれるように、家族全員で生活リズムを見直してみましょう。

★清潔にしましょう★

子どもは新陳代謝が盛んです。遊びでも体は汚れるので、毎日入浴・シャワー・洗髪をして、下着を取り換えましょう。

爪も1週間に1度はチェックして、伸びていたら切りましょう。髪の毛は目や口にかからないように気を付けましょう。

今年もコロナウイルスと共に生活していくこととなりそうですね。まん延防止等重点措置は解除されましたが、変わらず『こまめな手洗いうがい』『換気』『咳エチケット』『三密回避』を徹底し、【人にうつさない、うつらない】を意識して生活していきましょう。また、毎日体温測定をし、熱がなくても少しでも体調に異変を感じた場合は無理をせず休み、様子を見ましょう。

園でも黙食やパーティション、消毒などを行っています。状況に合わせて対策も臨機応変に対応して行きたいと思います。何か気になることがありましたら、いつでもお声かけください



丁寧に手を洗い、ばい菌をやっつけましょう！！

(参考資料：【絵本】 どうして しんがたコロナになるの?)

うつらない うつさない ために

そこから 帰ったら
よく てを あらおう



1 てのひらを あらう。



2 ての こうを あらう。



3 ゆびさきや
つめのあいだを あらう。



4 ゆびの
あいだを
あらう。



5 おやゆびの
つけねを あらう。



6 てくびを あらう。

さいごに せっけんを
よく あらいながそう。



てを あらえないときは
アルコールしょうどくするの
もいいね。



よごれた てで かおを
さわるのは とっても よくない！
めや はなや くちから
からだのなかに ウイルスが
はいつてしまうことが あるんだ。

