



ほけんだより

わかさ保育園
令和7年春号
No55

ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちは、新しい環境に、ワクワクと戸惑いを感じつつ、自分のリズムをつかもうとしていると思います。一人ひとりの思いを受け止めて、毎日楽しく健やかに過ごせるよう、職員一同力を合わせていきたいと思ひます。しばらくは緊張で疲れたり、体調を崩しやすかったりします。ご家庭では、ゆっくり休養できるようご配慮をお願いします。今年度もどうぞよろしくお祈ひします。



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。

①早寝早起きを意識して

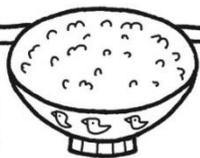
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましよう。

②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よう。

③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。ごはんの後ほうちタイムをとり、トイレに座りましよう。



元気な1日は

朝ご"はん"から

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補ひ、低くなった体温を回復させる、大切な動きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！

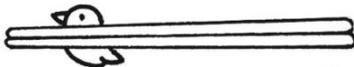
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましよう。

③野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



年間保健行事予定

<毎月上旬> 身体測定
<5月・11月> 内科・歯科検診
聴力・視力検査、尿検査
内科歯科検診日は8時45分までに登園して下さい。

園で預かる薬について

基本的に園では薬を扱わないことになっていますが、どうしても保育園で飲ませる必要がある場合には、保育園に通っていることを伝えたくえで、処方回数を1日2回に変更できないかなど、医師に相談してみてください。また、医師の診断に基づいた処方期間の薬のみお預かりします。ご協力をお願いします。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごましよう！



せっけんを泡立てて……
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

健康観察表について

毎日(休日も)、お子さんとご家族の体調を記入して下さい。連絡事項欄には、病院受診とその結果、内服薬や外用薬の有無、予防接種など、また、お子さんの様子で気になることがあれば記入し、登園時に持たせてください。ご協力を宜しくお祈ひ致します。

★発熱した時は、解熱後24時間はご家庭で経過をみて下さい。また、風邪症状が続いたり、食欲や元気がない時は受診をお勧めします。無理せず休息をとるようにましよう。

～感染症情報～

栃木県全体では、りんご病、流行性角結膜炎が流行っています。他に県南では、インフルエンザ、感染性胃腸炎、RSウイルス感染症、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎も多いです。全国的に百日咳が増えてきています。

ひとりひとりが感染予防に心がけましよう！

- ★こまめな手洗い、手指消毒
- ★マスクをする時は正しく着用
- ★咳エチケット
- ★こまめに換気(1時間に2回以上)

(栃木県感染症情報センターより)

保育園では、園内・園外を問わず、子育て相談や健康相談を行っています。

お気軽にお声掛けください。 電話 0285-58-7438 内線 4208 看護師 小笠原まで