

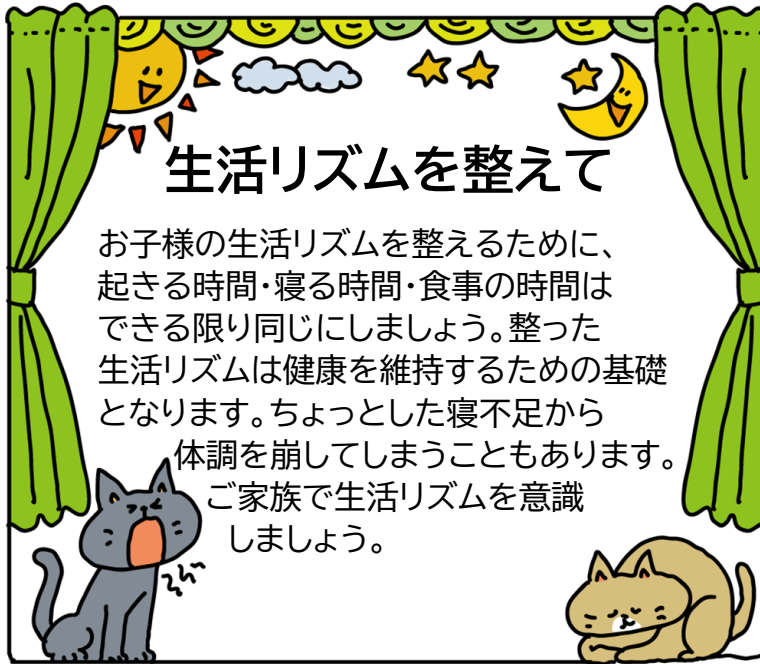


ほけんだより



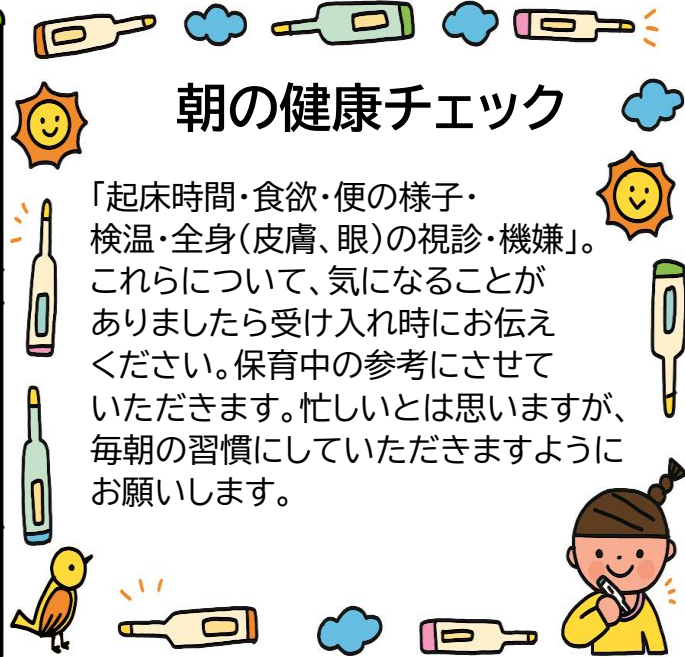
令和6年4月1日
エレナ保育園

園生活が始まり、仕事への復帰も近付いて、ご家族の生活も一変したのではないのでしょうか。ご心配なことがありましたらいつでもご相談ください。今年度もよろしくお願い致します。



生活リズムを整えて

お子様の生活リズムを整えるために、起きる時間・寝る時間・食事の時間はできる限り同じにしましょう。整った生活リズムは健康を維持するための基礎となります。ちょっとした寝不足から体調を崩してしまうこともあります。ご家族で生活リズムを意識しましょう。

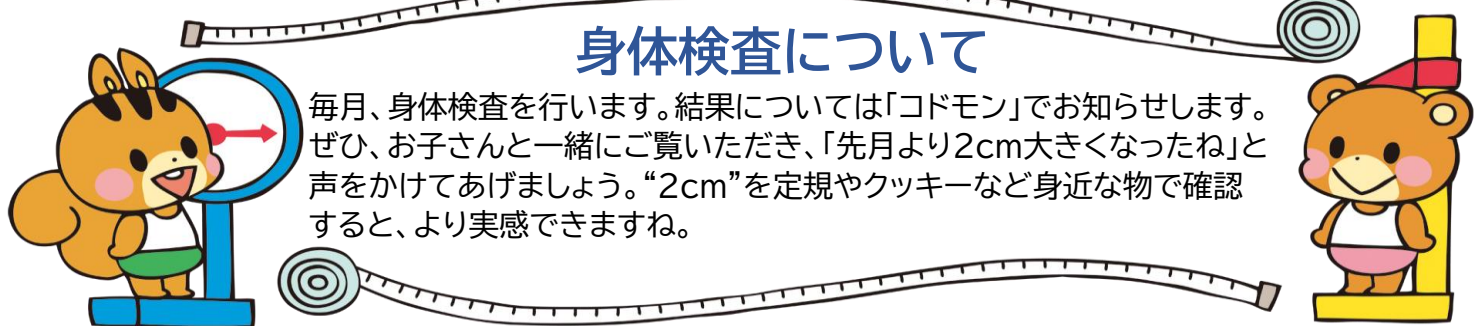


朝の健康チェック

「起床時間・食欲・便の様子・検温・全身(皮膚、眼)の視診・機嫌」。これらについて、気になることがありましたら受け入れ時にお伝えください。保育中の参考にさせていただきます。忙しいとは思いますが、毎朝の習慣にさせていただきますようにお願いします。

身体検査について

毎月、身体検査を行います。結果については「コドモン」でお知らせします。ぜひ、お子さんと一緒にご覧いただき、「先月より2cm大きくなったね」と声をかけてあげましょう。“2cm”を定規やクッキーなど身近な物で確認すると、より実感できますね。



靴選びはサイズが大切

お子様の靴はすぐに小さくなってしまいますね。「だからちょっと大きめの物を買う」という考えもよくわかります。でも、大きな靴をはくと膝を曲げて足を上げることができません。また、大きな靴の中では足の指に力が入らなくなります。そのため転びやすくなってしまいます。足のゆがみは全身のゆがみにつながります。歩く・走るの基本を身につける大事な時期。お子様の足に合った靴を選んであげてください。

手洗い・うがいの習慣を

風邪や感染症にならないように、健康を保つための基本は手洗い・うがいです。家庭でも、外から戻ったとき、食事の前には励行していきましょう。

