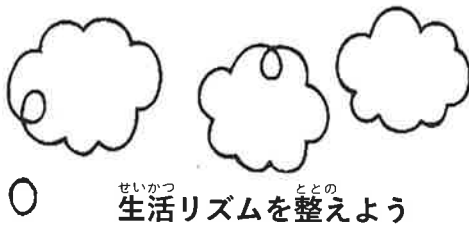




# ほけん だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境に子どもたちは、緊張を抱き、寝つきが悪くお腹が緩くなったり、体の不調を訴えるお子さんもいます。少しでも気になる事がある場合は職員までお声掛けください。ご家庭の協力を頂きながら、お子さんが保育園で元気に過ごせるように支援していきたいと思っております。



## 生活リズムを整えよう

- 園生活が始まりました。毎日元気に登園するためには、起床時間と就寝時間を守ることが大切です。起きたら陽の光を浴びて、朝ご飯をきちんと食べましょう。生活リズムが整うと、体にいいのはもちろんですが、気持ちも安定してきます。

不安やいらいらが減り遊びにも積極的に参加できます。



## 朝の健康チェック

毎朝の登園前に健康チェックをお願いします。気になる点がありましたら、必ず職員にお知らせください。健康チェックの項目は以下の通りです。

- 起床時間と目覚めの様子
- 体温  便  顔色
- 食欲  目の様子
- 皮膚の様子
- せきや鼻水



## 健康診断・身体測定のお知らせ

歯科健診 : 4月7日(火) / 内科検診 : 4月8日(水)

身長・体重測定 : 毎月の月初め

頭囲・胸囲測定 : 4月 / 10月

\*健康診断は日頃気づきにくい病気を発見したり成長を知ったり、お子様の健康を守るのに大切です。当日はできるだけお休みがないようお願いします。当日、欠席された場合は、後日病院で健診をお願いします。

