



ほけんだより



社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 6年 4月 1日(月) 発行



元気に楽しく保育園で過ごすために・・・



子どもたちが心身ともに健やかに成長し、保育園での生活が楽しく、安全に過ごすことができるように、ご家庭と連絡をとりながら、過ごしていきたいと思っております。

「なんとなく元気がない」「顔に生気がない」「遊べずごろごろしている」「機嫌が悪い」「よく眠れていない」「食欲がない」など、いつもと様子が違うと感じたら、必ず職員にお知らせ下さい。

子どもの病気は、良くなるのも悪くなるのも早いものです。朝の忙しい時間ですが、毎朝子どもの身体をみたり触ったりすることも大切です。

- **保育園は**、集団生活を通して心や身体の健康を育てていきます。
- **家庭は**、子どもひとりひとりの健康管理を行う所です。集団生活に楽しく参加出来るように生活リズムを整えていきましょう。



体内時計を整えるには



私たちの身体の中には、24時間よりも少し長い時を刻む体内時計があります。体内時計を1日24時間に合わせるために大切なことを紹介します。

朝の光を浴びる

朝に光を浴びると、脳にある体内時計を24時間に合わせることができます。また、気持ちを明るくする脳内物質のセロトニンの働きを高めます。



夜に明るい光を避ける

夜の光は、脳の体内時計の時間を長くする働きがあります。夜に明るい環境で過ごすると体内時計は、ずれていきます。夜は暗い中で眠りましょう。



朝ごはんを食べる

毎日、同じ時間に朝ごはんを食べると、それが刺激となって体内時計を調整することができます。



昼と夜のメリハリをつける

昼間は、目の光をたっぷり浴びて明るく穏やかな環境で活動して、夜は静かな環境で休息することが体内時計を整えるうえで大切です。



今月の行事予定

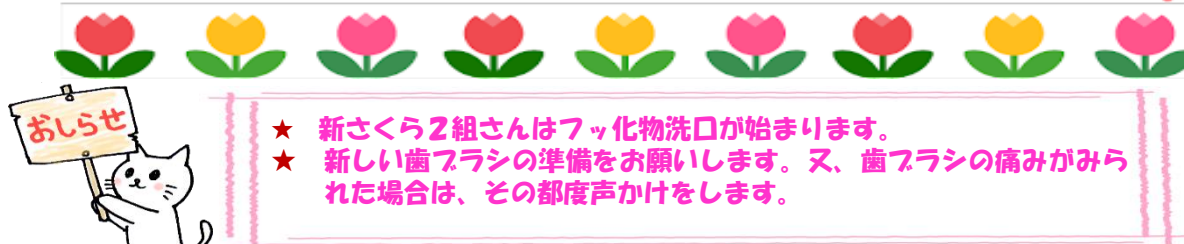
内科検診・歯科検診

毎日の園生活が元気で健康に過ごせるように心身の発育や成長、また、お口の中の健康チェック・虫歯がないかを園医の先生に診て頂きます。気になる事がある保護者の方は事前にご連絡下さい。

当日はできるだけお休みのないようお願いいたします。

4月11日(木)

- ◆ 歯科検診 AN 9:30～ 保育園病児室
- ◆ 内科検診 PM 2:30～ ”



- ★ 新さくら2組さんはフッ化物洗口が始まります。
- ★ 新しい歯ブラシの準備をお願いいたします。又、歯ブラシの痛みがみられた場合は、その都度声かけをします。

園で預かる薬について

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 原則として朝の薬はお預かりできません。お家での服用をお願いします。
- 登園時に必ず手渡しして下さい。

母子手帳持参をお願いします



4月は個人面談が行われます。「予防接種歴」「既往歴」等の再確認をしますので必ずご持参ください。



おねがい

※ 病気でお休みする時は必ず病名や症状をお知らせ下さい。再登園時は経過をお知らせ下さい。

- ※ 集団生活での一番の悩みは他児への感染です。特に発疹・下痢・めやに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お願いいたします。伝染性の疾患とそいでないものと、紛らわしいこともあります。違っていただいてもありますが、集団生活の感染予防にあたる立場上、慎重にせざるを得ないのでご協力をお願いします。はしか・水疱瘡・風疹・おたふくかぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などの伝染性のものは集団の中では影響が大きいので、医師の許可があるまでお休みして下さい。
- ※ 保育園で具合が悪くなった時(発熱・下痢・嘔吐、万が一ケガをした時など)は、連絡させて頂きます。状態に応じてお迎えをお願いすることもあります。いつもと連絡先が変わる時は、お知らせ下さい。

※ 当園許可書・投薬依頼書はお便利鞆に入れてあります。ご活用ください。尚、なくなった場合、補充用紙は玄関にあります。

