



平成 29 年 4 月 3 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

ご入園、ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。環境が変わるこの時季は、思ったより心身に負担がかかり、疲れてしまいます。いつもと違うかな？と感じたら、無理せずゆっくりと過ごす時間、そして十分な睡眠をとって心身の休養に努めましょう。ご家庭では、リラックスと規則正しい生活習慣を心がけて頂き、保育園では、子どもたちが元気いっぱい楽しい園生活が送れるように、保護者のみなさんと一緒にサポートしていきたいと思っております。今年もよろしくお祈りいたします。

毎朝の健康観察をお願いします



目覚め…いつも通り
起きられましたか？



食欲…朝ごはんを
食べられましたか？



排便…下痢や便秘に
なっていませんか？



顔色…赤かったり
青白かったりしませんか？



鼻…鼻水は
出ていませんか？



□…せきやくしゃみは
出ていませんか？



肌…発疹は出ていませんか？

毎朝、子どもたちの様子を観察し、少しでも変化があればお知らせください。

健康診断のお知らせ

囑託医 角田 祥子医師 により

・4月13日(木) 3・4・5歳
0歳児健康診断

・5月11日(木) 1・2歳
0歳児健康診断

*両日 9:15～ 各クラス順次、行います。

病気になったときは

家庭で、具合が悪かったり、病気になった時は、8時30分～9時15分までに保育園にご連絡ください。その際、症状や状態についてもお知らせくださるようお願いします。

また、保育中に体調が悪くなったり感染症の疑いがある場合には、お迎えをお願いすることがあります。連絡先が変わる場合は、その都度、お知らせくださるようお願いします。

お薬について

アレルギーや糖尿病などの慢性疾患以外、基本的に園での与薬は行っていません。

病院にかかる場合には、保育園に通っていることを伝え、処方回数を**1日2回**に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

その他、薬に関してご不明な点やご相談がありましたら、園長・看護師にお問い合わせください。

また体調が回復しなかったり、服薬が必要な場合は、登録制で病後児保育園を利用する方法もあります。

事務室にお問い合わせください。
(あやせ保育園・西新井キラキラ保育園)

年間保健行事予定

- 4月 春季健康診断（幼児クラス）
- 5月 春季健康診断（乳児クラス）
- 5月 歯みがき教室（幼児クラス）
- 6月 プール前健康診断（全クラス）
- 10月 歯科健診（全クラス）
- 10月 秋季健康診断（全クラス）
- 11月 「ハロー6ちゃんクラス」（すいか組）

を予定しています。

*先日配布いたしました

年間予定行事表にも記載されています。



“生活リズムの改善は、早起き・早寝？ 早寝・早起き??”

昔から明るい朝や昼真の時間に行動して、暗い夜になったら眠るという生活をしてきました。でもヒトの体内時計は25時間周期のため、生活リズムは後ろ後ろにずれるようになっていきます。まずは朝、決まった時間に起きること！ から始めてみましょう。でも、早起きばかりに気をとられると、寝不足が心配ですよね。また、いきなり早く寝かせようとするのも、ちょっと難しいかもしれませんね。

- ☆ **まずは早起き、朝の光をしっかりと浴びる**（前日に夜更かししても頑張ってください！）
- ☆ **しっかりと朝ごはん**（起きた時の脳はエネルギー切れ、脳の目ざましには欠かせませんよ！）
- ☆ **しっかりと活動**（みんなと一緒に楽しもう！）

日中にしっかりと活動するとお腹も空いて、しっかりと食べることができます。そしてほどよい疲れでぐっすり眠ることも…。眠ることで、脳や体を休ませて疲労を回復させてくれます。そうすれば、翌朝はスッキリ目覚めることができるでしょう。

“早起き・早寝” “早寝・早起き” で生活リズムを整えて、睡眠もしっかり確保しましょう。

