



2019年4月1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。新しい環境はどうでしょうか？ドキドキ・ワクワクの子どもたちは、元気いっぱい遊んでいるようですが、思ったより心身の負担になることがあります。自分のペースで慣れていけるように、無理をせず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、保育園では、子どもたちが元気いっぱい過ごせる園生活を、保護者のみなさんと一緒にサポートしていきたいと思えます。今年もよろしくお願いいたします。

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11日(木) 3・4・5歳
0歳児健康診断

・5月9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、登録制で病児・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。

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）
- 5月 歯科健診（全クラス）
- 6月 プール前健康診断（全クラス）
- 10月 秋季健康診断（全クラス）
- 10月 「ハロー6ちゃんクラス」（すいか組）

を予定しています。

*本日配布いたしました

年間予定行事表（決定版）にも記載されています。



平均身長はどんどん伸びてる？

100年で男子約13cm・女子は約11cm伸びたものは何でしょうか？

その答えは「日本人の身長」です！

平均身長は 1900年 17歳 男子/157.9cm 女子/147.0cm

2000年 17歳 男子/170.8cm 女子/158.1cm

2018年 17歳 男子/170.6cm 女子/157.8cm

[生徒児童身体検査統計・学校保健統計調査より]



100年間でぐーんと伸びた平均身長もその後は横ばいです。

理由はわからないようですが、身長の伸びに関わるのは“栄養・睡眠・運動”の3つとされています。

身長は、高くても・低くても 個性のひとつ！！ それでも高くなりたい人は…

栄養：骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質とその他の栄養もバランスよく摂ること
ダイエットにも注意が必要ですね。

睡眠：成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事
布団に入る時間を決めて、睡眠時間を確保できるといいですね。

運動：成長ホルモンは運動するとよく出る
室内でゲームばかりではダメ！そして過度な運動にも気をつけたいものですね。