



2016/4/1 厚生館保育園

3月の末は、寒の戻りがあり寒い日が続きましたが、子ども達は体の不調を訴えることなく元気に保育園に通ってきています。

♪～入園、進級おめでとうございます～♪

新しいお友だちを迎えて、新年度がスタートしました。初めて入園された方は、不安が多いかと思えます。子ども達が健康で楽しい保育園生活が過ごせるように、ご家庭と協力していきたいと思しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 3月の感染症

インフルエンザ：7名

インフルエンザは、3月末に新たに1名罹り未だ収束にはいたっていません。これから暖かくなると水痘（水ぼうそう）や手足口病などの感染症が流行します。生活リズムの乱れが感染症にかかりやすい状態をつくるので、規則正しい生活を心がけるとともに、手洗いの励行も忘れずに！！

## 規則正しい生活習慣を身につけましょう

子どもの生活リズムを大切に

☆早寝、早起き…夜は9時までに寝て、朝は遅くとも7時には起きましょう。

- ・眠っている間に子どもにとって大事なホルモンが分泌されます。
- ・朝の光を浴びて目覚めると、体内時計の25時間を地球時間の24時間にリセットして一日の生活が始まります。

☆朝ごはんはしっかり食べましょう。

- ・朝食は、脳の働きを活発にして、1日の活動を支えます。
- ・朝食は、生活習慣病になりにくい体をつくれます。



☆毎朝、便が出るリズムをつくりましょう。

- ・朝食を食べると、胃腸の働きが活発になり便が出やすくなります。
- ・便が貯まっていると、食欲不振や腹痛、発熱の原因にもなります。



☆子どもは新陳代謝が盛んです。

- ・毎日入浴をして清潔に努めましょう。

毎日入浴しているので、体をこすって洗う必要がありません。石鹸を泡立てて、手で洗ってあげましょう。皮膚と皮膚が重なっている部分は、汚れが貯まりやすいので丁寧に洗ってください。

☆身だしなみは大切です。

- ・朝、起きたら顔を洗いましょう。まだ洗えないお子さんは、濡れタオルで拭いてあげましょう。
- ・髪をとかし、目や口にかからないようにすっきりさせましょう。
- ・週1回は爪を切り、時々耳掃除をしてあげましょう。

☆感染症の予防は、まず手洗いからです。

- ・戸外で遊んだ後、トイレの後、食事の前は必ず手を洗う習慣を身につけましょう。



☆虫歯にならないよう歯を磨きましょう

- ・おやつなど、決まった量、決まった時間で食べ、だらだら食べはやめましょう。
- ・就寝前の歯みがき、朝の歯みがきは大切です。お子さんが磨いた後は、必ず大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

### 4月保健行事

4日(月)地域身体測定

6日(水)身体測定(1才児)

7日(木)身体測定(2~5才児)

15日(金)地域ベビーマッサージ・育児相談

18日(月)地域健診・0才児健診

22日(金)地域ベビーマッサージ・育児相談



### 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きい  
ために、かぜをひいてしまう子どもが多くなって  
います。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲  
れがたまっているのかもしれない。初めて集団  
生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったり  
と過ごしてくださいね。

#### かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは  
体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

