

保健だより

2010年4月1日（木）発行

4月は子どもたちにとって環境が変わる時期です。予想もつかない子どもたちの行動が思わぬ事故につながります。私たちは改めて保育室内外の安全点検をして事故を未然に防ぎたいと考えています。そして子どもたちの健康について一緒に考えていきましょう。

ご家庭でケガをした、気分が悪い、頭が痛い、などの症状があるときは必ずお伝え下さい。そのほか、保育園ではわからないこともあります。お互いに情報交換をしていきましょう。

〒252-0326相模原市

南区新戸5195-4

サンガこども園



毎朝必ず健康観察を！

毎朝、お子さんの様子を観察し、少しでも変化があれば必ずお伝えください。たとえば・・・せき、鼻水、湿疹、目の充血、熱、顔色、機嫌などほかにお子さんの言葉「だるい」「しんどい」「痛い」など



病気になったときは・・・

～ご家庭で病気になったとき～

保育園まで電話をしてお子様の様子をお知らせください。特にはしかや水ぼうそうなどの感染症の場合には、潜伏期間中に他のお子さんに感染している場合があります。保育園では保護者の皆さんにお知らせしなければなりません。

～保育園で具合が悪くなったり、感染症の疑いがあるときは～

保護者の方にご連絡をします。至急お迎えをお願いすることもありますので、連絡先が変わる場合は必ずお知らせください。



生活リズムを身につけましょう。

一日元気に過ごすためには、早寝早起きが大事です。特に0、1歳は十分な睡眠が必要です。できれば夜は8時ごろから寝る用意をしましょう。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

朝ご飯を食べる・・・一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

朝ご飯の後、排便をする・・・朝ご飯をしっかり食べると、

腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちです。

子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんな

でゆとりのある時間を過ごせるよう心がけましょう。

