

4月の保健ワンポイント



生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。
元気に過ごすためにも規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時までには寝るようにし、朝は7時頃には起きるように頑張りましょう。「日中の疲れを取る」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことに繋がります



朝ご飯をきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんでしっかり食べましょう

朝、家で排便をしてみてください

朝食を食べること腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムを取れるように見直しましょう。



身だしなみを整えましょう

爪が伸びていると肌を傷つけたり、爪の間にはばい菌が入り込んでしまうこともあります。また、髪の毛が目に入ったり、長い髪をそのままおろしていると、活動の妨げになったり、視力の低下を招いてしまうこともあります。

爪はこまめに確認し、髪の毛はなるべく結んで、のびのびと活動できるようにしてあげましょう。

「体調不良の時のお願い」

新しい保育園生活が始まり、新しい環境に緊張が続く日々ですね。
保育園でもお子さまの体調変化には注意をはらっています。保育園で具合が悪くなりご連絡させていただいた時にはお仕事が多忙かと思いますがご都合をつけていただき、早めのお迎えをお願いします。集団保育の場では具合が悪くても個人の安静をはかってあげることはなかなか難しく、そのような体調の中、登園すると子どもにとってもつらいうえに、病気を長引かせてしまう事にもなりがちです。さらに、周りの人にも病気を移してしま結果になってしまいます。
ご了承をお願いします。

