



## 保健目標

早寝早起きをしましょう

元気な子どもの目標

4月	早寝早起きをしましょう
5月	姿勢を正しくしましょう
6月	歯を大切にしましょう
7月	くつを正しく履きましょう
8月	十分な休息と水分補給をしながら元気に過ごしましょう
9月	色々な運動をしましょう
10月	目を大切にしましょう
11月	病気に負けない体を作りましょう
12月	正しい手洗いと咳エチケットを覚えましょう
1月	よく噛んで上手に飲み込みましょう
2月	寒さに負けず外気に触れて元気に遊びましょう
3月	みんなで成長を喜びましょう

1年間、目標に合わせた情報や園での活動の様子など毎月お届けします。

### <昨年度の保健活動を一部紹介>



「早寝早起き」のお話をしました。



歯みがきの仕方もしっかり学びます。

# ほけんだより

第434号 令和6年4月1日 光明第七こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。お子様の成長を保護者様と一緒に日々見守らせていただきます。健康に関するご相談は、看護師・保健担当にお気軽にお声掛けください。親子共に新しい生活リズムに慣れるまで大変だとは思いますが、職員一同サポートをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

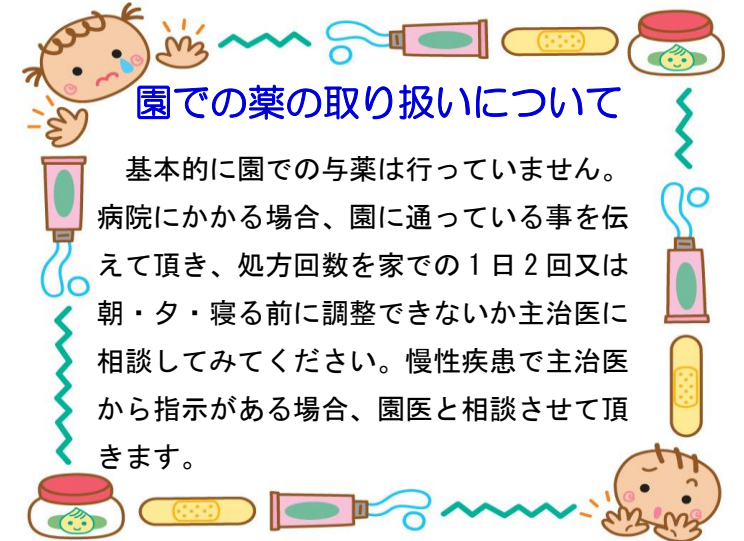
## 早寝・早起き・朝ごはん

### 早寝・早起きのコツ

- **まずは早起きから**  
遅く寝てしまった日も翌日は早起きをしましょう。夜も早く眠くなるので睡眠のリズムが整います。
- **日中にしっかり遊ぶ**  
体を動かして遊ぶ事は心地よい疲れをもたらすし夜も眠りやすくなります。
- **寝る前の習慣づけを**  
「おやすみの習慣」をつけましょう。布団に入って絵本を読む、またギューと抱きしめる等する事で安心して眠りやすくなります。

### 朝ごはんの効果

- 体にエネルギーと栄養を与え、一日を元気に過ごしやすくなります。
  - 脳にも栄養が行き、情緒の安定、集中力を高めます。
  - 朝食を食べると胃腸が動き始め、便秘の予防、解消につながります。
  - 体温を上げて目覚めが良くなります。
  - 朝食を食べる事が習慣になると生活リズムが規則正しくなる等の効果があります。
- 大人も忙しい朝ではありますが、子供と一緒に朝ごはんを食べる事で規則正しい生活習慣が身に付きます。朝食をしっかりと食べて一日を元気に過ごしましょう。



### 園での薬の取り扱いについて

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、園に通っている事を伝えて頂き、処方回数を家での1日2回又は朝・夕・寝る前に調整できないか主治医に相談してみてください。慢性疾患で主治医から指示がある場合、園医と相談させていただきます。

### 登園前の体調チェック

お子様が園で元気に楽しく過ごす為には、体調が良いことが大切です。体調で気になる事があった際には保育者にお伝え下さい。

- **登園前の検温**  
毎朝測定し、コドモン連絡帳に忘れず入力してください。
- **体調が気になる時**  
コドモン連絡帳のコメント欄に入力して頂き、登園時に担当職員まで気になる体調をお伝えください。
- **病気欠席の時**  
コドモン連絡帳の「症状・病名欄」、「備考欄」に入力して下さい。なお、土日での発症や診断を受けた際にも同様にコドモンへの入力をお願いいたします。また週末の健康状態を週明けにお伝え頂く場合は連絡帳の「コメント欄」をご活用下さい。
- **予防接種を受けた時**  
コドモン連絡帳の「コメント欄」に予防接種の種類と接種部位、何回目の接種かを入力して下さい。接種後は体調を崩す事が多い為、お迎え後やお休みをとっての接種もご検討下さい。
- **その他、月1回の0歳児健診、年2回の内科健診、年1回の歯科健診があります。**  
ご協力の程よろしくお願いいたします。