


ご入園・ご進級おめでとうございます。
 春の陽気と共に新年度がスタートしました。
 4月は、環境・変化で疲れやすくなっています。
 鼻水や発熱などの初期症状を見逃さないようにしましょう。
 子どもたちが元気いっぱいにご過ごせるようにご家庭でも早寝・早起きに心がけて生活リズムを整えてみましょう。
 今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

朝の光をしっかりと浴びよう！ 

みなさんは、朝の太陽の光をしっかりと浴びていますか？ 朝の光は、体内時計の周期と地球時計のずれを直すために大切な役割をしています。起きた時にしっかりと朝の光を浴びられるように、カーテンを開けるなど、環境をととのえましょう。

早起き早寝で生活リズムをととのえよう！

人間が生きていく上で、睡眠は欠かすことができません。そして本来人間は、明るい昼間に活動して、夜は眠る昼行性の動物です。ところが、現代は24時間社会といわれるように、照明をつけて夜遅くまで活動していることから生活リズムを乱しやすい環境にあります。子どもたちの健康を考える上で、睡眠の大切さや、眠ることの心地よさなどについて親子で話し合ってみましょう。



登園前に健康チェックをしましょう

朝起きた時から登園するまでの間で、下のチェック項目を参考にして、お子さんのようすを確認してみましょう。



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝は元気よく起きられましたか？ | <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？ |
| <input type="checkbox"/> 発熱はしていませんか？ | <input type="checkbox"/> 食欲はありましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 鼻水やせきが出ていませんか？ | <input type="checkbox"/> 目が赤くなっていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 皮膚に湿疹や発疹はありませんか？ | |
| <input type="checkbox"/> 下痢はしていませんか？ | |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐はありますか？ | |
- チェックをしてみて、お子さんの健康状態はいかがでしたか？もし、気になるところがありましたら、園を休んでようすを見たり、病院を受診したりするようにしましょう。

つめのケアはできていますか？

お子さんのつめは定期的に切っていますか？ おとなにくらべて子どものつめは伸びるのが早いといわれています。つめが長く伸びていると、思わぬ時に友だちに当たってしまい、けがをすることもあります。そのほか、ばい菌やほこりが入ったり、つめが割れたりするので注意しましょう。