



# 保健だより

令和3年 4月  
あおばこども園

吹き抜ける風が心地よく感じられるようになりました。子どもたちは元気いっぱい  
戸外遊びを楽しんでいます。引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、手洗  
いうがいをして、しっかり予防をしていきましょう。

毎月、保健だよりを配布しますので、ぜひ参考にして下さい。

## ○登園について

→毎朝、必ず検温をして、キッズビューへ入力して登園して下さい。

### ① 37.5度以上の熱がある場合は登園を控えて下さい。

送迎に来られる方に発熱や呼吸器症状があり、やむを得ず送迎をされる場合は、事前に園へ  
連絡して頂き、お子さんの受け渡し方法についてご相談ください。

### ②教育・保育中に37.5度以上の発熱や嘔吐があった場合はすぐに保護者の方に連絡します。

解熱後（嘔吐後）24時間以上が経過し、症状がなくなるまでは自宅での保育をお願いします。

又、発熱や嘔吐がない場合でも、風邪症状、倦怠感、味覚障害等の異常などいつもとちがう  
様子が見られた場合は登園を控えて頂くか、園にご相談ください。

## ○マスク着用について

・園に出入りする方は、必ずマスクの着用をお願いします。

**衣類のチェックをお願いします**

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替える回数が増えてきます。衣類のサイズは、身体に合ったものを選びましょう。又、衣がえの時には、着替え袋の中身の確認をお願いします。

**髪止め**  
髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなものがいいです。

**洋服**  
首回りやそでに余裕があるほうがbetter

**靴のサイズ**  
つま先に5mm～1cm程度の余裕があるものがbest

脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。

## 生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さな頃から生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なものは「朝の生活改善」です。朝、起きる時間からチェックしてみましょう。



朝

### 決まった時間に起きましょう。

朝は、時間を決めて起きましょう。睡眠のリズムが整い、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。又、早寝早起きのリズムを整えていきましょう。

### お日様を浴びてさっぱりしましょう。

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかになり、体内時計がリセットされます。

### 朝ごはんを食べましょう。

元気に一日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスが取れているものが理想的です。



### 顔を洗って眠気も洗い流しましょう。

朝、顔を洗うとしっかり目が覚めます。赤ちゃんはぬらしたタオルで顔を拭いてあげましょう。



昼

### たくさん遊びましょう。

日中は、好きな遊びで身体を動かして遊びましょう。休日も同じリズムでお昼寝ができると良いですね。



### お風呂は早めがおすすめです。

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。又、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめが良いでしょう。

### 9時頃にはふとんに入りましょう。

寝る時間を一定にし、9時頃までには就寝しましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気を作るのもおすすめです。



## ～お知らせとお願い～

- ・薬は朝・晩での服用をお願い致します。
- ・日本スポーツ振興センターの共済掛金について  
本年度より、こども園に移行し、児童一人あたり年額285円（このうち保護者が負担する額は200円）になりました。  
4月27日(火)にJA口座から引き落としとなりますので、確認して下さい。