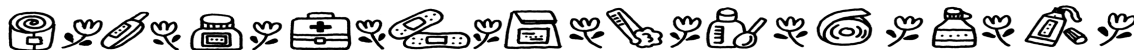




ほけんだより

令和2年4月発行
大府市保育園看護師



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい生活に慣れるまでは緊張や不安で心身ともに疲れがたまりやすくなります。体調を崩さずに楽しく園生活を送れるように、生活のリズムを整え、十分な休息がとれるように心がけましょう。



乳幼児期は、規則正しい生活のリズムを確立する大切な時期です。ぐっすり眠っている時に分泌される【成長ホルモン】は身長を伸ばしたり、筋肉を増やしたり、体や脳の疲れを治してくれます。これは子どもの情緒を安定させるためにも大切なホルモンです。

★ 就寝前のテレビや携帯電話等の強い光は脳に刺激を与え、ぐっすり眠れなくなります。明るさを抑えた部屋で絵本を読む等、入眠前は落ち着いた環境で過ごしましょう。



登園前はお子さんの様子を確認しましょう。体調不良や前日の発熱、ご家庭での怪我等があった場合は、必ず保育園にお知らせください。また、ご家庭で薬（風邪薬、解熱剤、気管支拡張剤等）を服用した場合もお知らせください。

朝の体調チェック

- ★きげん・表情はどうですか？
- ★食欲はありますか？
- ★熱・咳はありませんか？
- ★便や尿の状態はどうですか？
- ★肌の状態はどうですか？



学校保健法に準じ、感染症にかかった場合の登園に際しては、医師の許可が必要です。「感染症に関するお知らせ」をご確認ください。感染症と診断された場合は、速やかに保育園にご連絡ください。

保育園では原則投薬はしません。「保育園での薬の取り扱いについてのご願い」をご確認ください。

※登園許可書・投薬指示書等の書類は病院によって有料になることがあります。

市内保育園には看護師が在籍しています。子どもたちの健康管理や保健衛生に努めていきます。ご相談等ありましたら、保育園にお申し出ください。

「子どもの体力向上を目指して」

☆ジャンプをしてみよう☆

乳児 手つなぎジャンプ

子どもと手をつないでジャンプをしてみよう

幼児 大人の足の間をジャンプ

大人は足を大きく開き、大人の足をジャンプで跳び越えてみよう

