



ほけんだより

令和3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、新しい環境に入った子どもたちは、緊張や不安から心身ともに疲れやすく体調を崩しやすくなります。日ごろから規則正しい生活を心掛け、元気に過ごせるようにしましょう。

生活リズムを身につけよう

- ・疲れが取れて早起きできる
- ・成長する
- ・脳の情報が整理される

早起き



- ・朝ごはんをしっかり食べられる
- ・ゆっくり朝の準備ができる
- ・脳がすっきり目覚める

朝ごはん



☆生活リズムのサイクルが規則正しく回ると、心身ともに健やかな成長へとつながっていきます。

外遊び



- ・夜、ぐっすり眠ることができる
- ・日光に当たると骨が強くなる
- ・体が鍛えられる

早寝



- ・体を元気に動かせる
- ・脳が元気になってやる気が出る
- ・便が出る

～毎朝の体調チェック～

登園前はお子さんの様子を確認して体調不良・発熱・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、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。

- ・きげんは？
- ・熱、咳は？
- ・顔色、表情は？
- ・肌の状態は？
- ・便や尿の状態は？
- ・体の動きは？
- ・子どもの言葉は？



●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。また、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。

「保育園での薬の取扱いについてのお願い」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。

●保育園管理下における事故の際には保護者の方同伴の受診をお願いし、受診後は自宅にて安静にお過ごしください。



※市内保育園には看護師が在籍しています。今年度も保育士と連携し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」 ☆バランスをとってみよう☆

乳児「お膝でタッチ」 子どもを前向きに抱いたまま、座った大人の足の上に立たせる。

（脇の下に手を入れてしっかりと支えましょう）

幼児「ライン(線)の上を歩いてみよう」 室内や戸外で目印となる線を設け、一定のテンポで

速く歩いたり遅く歩いたりしてみよう。(うねり歩きやジグザク歩きなど線の種類を変えてバランス感覚を養いましょう)

