



# 第1回 ほけんだより

ハピネス保育園

令和6年6月25日



雨の日が増え、子どもたちは外で思いきり体を動かしたくてうずうずしています。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけながら、元気に楽しく過ごしていきたいと思ひます。

## 元気に過ごすために

園では、毎朝登園してきたお子さんの健康観察を行っています。ご家庭でもお子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないか登園前にチェックをしましょう。

発熱の有無だけではなく、機嫌や食欲、便の様子など、全身状態をみて登園の判断を検討していただきたいと思ひます。悪化をさせないため、長引かせないため、うつさないためにも早めの受診や休養ができるといいですね。

## 毎朝の体調チェックをお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は良いですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はありませんか？
- 食欲はありますか？
- 便はいつもの状態ですか？
- 機嫌は良いですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

## 生活リズムは早起きでリセット！

早起きのコツは、「朝起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いため、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。

決まった時間に起こしましょう

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

朝ごはんを食べましょう

元気に一日過ごせるよう、しっかりと栄養とエネルギーをとりましょう。主食・タンパク質・野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠リズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝る時間を一定に

寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど”寝る前の習慣”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

## 衣類の確認をお願いします

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。服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。こまめにサイズ確認をするようにお願いいたします。

髪止め

髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなもの

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の余裕があるものが BEST

脱ぎ着しやすく暑くなりやすいというメリットも

