



ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 4月

ご入園 ご進級おめでとうございます。

園での生活は、集団生活としての感染リスクがあります。

病気に負けない体力・強い精神力は日常の生活習慣のなかで形成されていきます。

さらに、コロナ禍の現在、引き続き 感染対策へのご理解とご協力をお願いします。

健康的な生活習慣を身につけましょう！



【食事】 成長期の体作りは栄養のバランスが大切です。

味覚の基礎もこの時期に形成されます。

朝ごはんは必ず食べましょう。

【休養(睡眠)】 0歳児は12時間、

2-6歳児は 9~10時の睡眠時間が必要です。

早寝早起きを心がけましょう。

【運動】 天気の良い日は積極的に外遊びをしましょう。

(活動が活発になる2~3歳以降は特に交通事故等に気をつけましょう)

【喫煙】 喫煙は化学物質等のリスクがあります。

お子様のそばでの喫煙はご配慮願います。



【感染対策】

手洗いをしましょう 食事の前 トイレの後 帰宅時は必ず！

予防接種 乳幼児期は予防接種のラッシュです。

かかりつけ小児科医をもち、

お子様の体調にあわせ計画的に行いましょう。

感染症の罹患(疑い含む)時は、担任までお知らせください。



園での衣服について

はいはいからつかまり立ち、伝い歩き、独り歩きなど、日ごと月ごとに成長・発達する時期、お子様の活発な活動を阻害することがないように動きやすく吸湿性がある衣類の着用をお願いします。また園児自身での着脱を考慮した衣類を選択してください。

高価な衣類は不要です。

インターネットでの情報収集について

お子様の急な病気やけが等での対応について、インターネット検索をされる場合の情報源は、各種医学・看護学会や厚労省等の公的な情報をご参照ください。

熱性けいれんの既往があるお子様の坐薬のお預かりについて

けいれん予防の坐薬(ダイアップ)のお預かりは事務室にて所定の手続きをお願いします。

お子様の氏名と坐薬の使用期限を明記のうえ担任までお預けください。

今年度も保健衛生面から園児の皆さまをサポートさせていただきます。
保護者の皆さま今年度もよろしくお願いいたします。

