

入園、進級おめでとうございます。暖かい日が増えて過ごしやすくなりました。新しい環境は子ども達にとって何かと負担になるものです。疲れが溜まると免疫力が低下し、感染症にかかるリスクが高くなります。お休みの日は無理をせずゆっくり過ごし、週明けには元気な声が聞こえるのを待っています。

《登園前の健康チェックポイント》

朝、お子様の元気があるか、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目、鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいのでしっかりチェック。当てはまることがある時は、保育者に伝えるか、連絡帳に記載するなどして必ずお知らせください。



《体のチェック》

(目)

- ・目ヤニが増えた
- ・目が充血している
- ・涙が異常に出る

(耳)

- ・耳を触る
- ・耳垂れが出る
- ・耳を痛がる

(皮膚)

- ・湿疹が出ている
- ・水ぶくれや化膿した部分がある
- ・赤くはれている

(鼻)

- ・鼻水、鼻づまりがある
- ・くしゃみが出る

(排泄)

- ・回数
- ・状態（色や硬さなど）
- ・におい



《目に見えない部分でのチェック》

- ・頭が痛い
- ・腹痛
- ・歯が痛い
- ・疲れている
- ・機嫌が悪い



*園では発熱時38.0℃以上でご連絡させていただいておりますが、38.0℃以下でも「ぐったりしている」「食べない」「体調が悪い」などがある場合は、保護者の方にご連絡させていただきます。よろしくお願いいたします。

生活リズムをつけよう！！

入園、進級などで新しい環境になる春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本です。

① 早寝、早起き

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて、脳や体の成長を促します。子どもは、夜遅くても9時までに寝て、朝7時までには起きるようにしましょう。

② 起きたら朝日を浴びよう

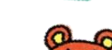
朝日を浴びると、体の中にある時計（体内時計）がリセットされ、目覚めます。

③ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

④ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ご飯の後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



お知らせとお願い

「MR（麻疹・風疹）の2回目の予防接種が終了しているか」の調査を行います。対象はあおぞら（年長児）です。9月の中旬にお手紙を配布します。近年、外国人観光客の増加に伴い、あらゆる感染症が流行しています。予防接種は第一予防策になっているので、感染しても症状の重症化を防ぎます。無料で接種できるのは、**R9年3月31日まで**です。インフルエンザや風邪などの流行時期に入ると接種ができない場合があります。10月までに接種を終了しておくのがベストです。

