

藤認定こども園  
平成30年4月2日

## 入園・進級おめでとうございます。

新年度を迎え、ひとつ大きくなったという喜びと期待いっぱいの半面、緊張と不安で体調を崩しやすい時期です。

新しい環境に慣れて、元気に登園できるように、毎日の健康管理に十分気をつけましょう。

### 生活リズムを整えよう

乳幼児期に、昼間はしっかり目覚めさせ、夜深く眠らせることにより、成長ホルモンはもちろん、自律神経のはたらきも活発になります。

#### ◎ 早寝・早起きの習慣

十分な睡眠は「1日の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力を増す」ことにつながります。

各ご家庭の生活リズムがあるかと思いますが、できるだけ、夜は9時ごろまでに寝るようにして、朝は7時くらいに起きるようにしてみましょう。

早起きを心がけると、だんだんと早寝ができるようになります。



#### ◎ 朝ごはんをしっかり食べる習慣

朝ごはんを食べることで体が目覚め、その日のリズムが始まります。

また、1日のエネルギーの源にもなり、集中力や記憶力にも影響します。



#### ◎ 朝食後の排便の習慣

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。

便意がなくても、トイレに座る習慣をつけると、だんだんと便が出るようになるでしょう。

朝、ゆっくりトイレタイムが取れるように心がけましょう。





# 毎朝の体調チェック!



子どもは体調の変化を上手に言葉で表すことが苦手です。  
登園前に次のようなポイントでチェックを行い、早めに体調の変化に気付けるように心がけましょう。

## 顔色・表情は?

赤い、青白い、目に力がない、笑顔がない ぼんやりする など

## 機嫌・様子は?

元気がない、機嫌が悪い、甘える など

## かぜ症状は?

体温が低い・高い、咳が出る、鼻水が出る など

## 肌の状態は?

発疹、腫れ、赤み、かさつき、あざ、傷 など

## 体の動きは?

動きが少ない、ゴロゴロとよく寝そべる、足取りが重い、だるそう など

## 目は?

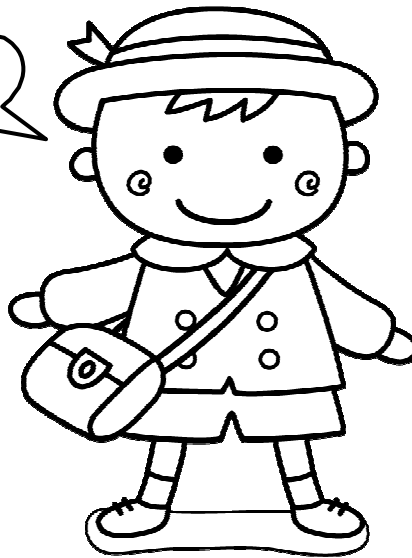
充血、目やに、涙目、瞼の腫れ、痛み、かゆみ など

## 便や尿の様子は?

回数が多い、色・臭いが悪い、下痢、便秘 など

## 子どものことばは?

「気持ち悪い」「疲れた」  
「えらい」「眠い」「寒い」  
「暑い」「頭痛い」「おなか痛い」 など



## お願い



- ・病気で欠席される時は、病名や症状をご連絡ください。
- ・保育施設では原則として投薬できませんが、主治医が保育施設でくすりの服用を必要と認めた場合に限り、くすりをお預かりし投薬します。持参したくすりは1回分にして名前を書き、必ず「くすりの連絡票」と薬剤情報提供書を添えて職員に手渡ししてください。
- ・発熱や下痢・嘔吐などの症状がみられる時は、お知らせいたします。状態によってはお迎えをお願いする場合があります。

