



# 4月 ほけんだより

令和3年4月5日発行  
あさひ保育所



- ご入所、ご進級おめでとうございます。
- ひとつ、おにいさん・おねえさんになったお子様たちの元気な笑顔が見られうれしく思います。With コロナの生活ではありますが、笑顔がたくさん見られるようお手伝いさせていきたいと思ひます。

## 年間ほけん行事予定



☆毎月 身体測定

☆5月 内科健診・歯科健診・尿検査

☆10月 内科健診

※日程は園だよりでお知らせいたします。



体調がすぐれない時は、無理をせずにおうちでゆっくり過ごしましょう。  
 発熱後の登所については、熱が下がってもすぐに登所せず1日はご家庭でいつも通りの生活が送れるか様子を見て頂いてから登所してくださいね。  
 お子さまが元気に楽しく過ごせるよう、お手伝いをさせて頂きたいと思っています。  
 今年度も新型コロナウイルス感染症の対策として、体温チェックや早退後のお休みに関しては引き続き御協力をお願いいたします。



## 生活リズムを整えましょう！

入所や進級などで新しい環境に入る春は、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。レッツチャレンジ！

### ① 早寝・早起きをする



しっかり睡眠をとることで、日中の疲れをとり、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さまが遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促しましょう。

### ② 朝ごはんを食べる



朝ごはんは、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、血液が体中によく巡り低くなった体温を回復させる大切な働きがあります。

### ③ 毎日うんちをする



朝ごはんをしっかりとることで、腸が刺激されて動き出し排便を促します。腸の動きを痛みとして感じるお子さんもいますが、うんちタイムのチャンスです。

