



4月 ほけんだより



2023年3月24日発行
はぎのこども園



- ご入園、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。GW明けには新型コロナウイルス感染症も5類になります。お子様たちの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

※日程は後日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。
- ・発熱後の登園については、熱が下がってもすぐに登園せず、1日はご家庭でいつもの生活が送れるか様子を見てから登園しましょう。
- ・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。
- ・新型コロナウイルス感染症対応は、状況をみながらお知らせします。

生活リズムを整えましょう！

入園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。