



## ほけんだより

園庭には、子どもみんなが元気に育ちますようにと、たくさんの鯉のぼりが元気よく泳いでいます。園生活にも慣れてきて笑顔で遊ぶ子どもたちが増え楽しい声が響き渡るようになってきました。気温差から体調を崩したり、新しい環境で頑張っている子ども達の疲れもでる頃です。ご家庭と連携を取りながらお子さんの様子にも気を配っていきたいと思いますので、気になることがありましたらお知らせください。

### 早寝早起きで生活リズムをととのえよう。

人が生きて生きていくうえで、睡眠は欠かすことができません。そして本来人間は、明るい昼間に活動して、夜は寝る昼行性の動物です。ところが、現代は24時間社会といわれるように、照明をつけて夜遅くまで活動していることから生活リズムを乱しやすい環境にあります。子どもたちの健康を考える上で睡眠の大切さ、寝ることの心地よさなどについて親子で話し合ってみましょう。

### 体調不良のお迎えについて

具合悪くなった時や、発熱がない場合でも一般状態(機嫌・顔色・睡眠状態・呼吸・咳・鼻水・下痢・嘔吐・目の充血など)から判断して、お迎えの連絡をいたします。

お仕事でご多忙かと思いますが、ご都合をつけていただき早めのお迎えへのご協力をお願いいたします。

### 登園前に健康チェックをしましょう。

朝起きた時から登園する前までの間で下のチェック項目を参考にして、お子さんの様子を確認してみましょう。

- 朝は元気よく起きられましたか？
- 発熱はしていませんか？
- 鼻水や咳はしていませんか？
- 皮膚に湿疹・発疹はありませんか？
- 下痢はしていませんか？
- 嘔吐はありますか？
- 顔色はよいですか？
- 食欲はありますか？
- 目が赤くなっていませんか？

チェックしてみてお子さんの健康状態はどうでしたか？もし、気になるところがありましたら園を休んで様子を見たり、病院を受診したりするようにしましょう。



#### 育心こども園

発熱 23名・40日休み 感染性胃腸炎 1名・1日休み  
溶連菌感染症 1名・2日休み 結膜炎 1名・3日休み  
風邪症状 5名・7日休み 下痢・嘔吐 6名・12日休み  
湿疹 1名・1日休み

#### 美童保育園

発熱 4名・4日休み 風邪症状 1名・1日休み