



# ほけんだより

しあわせの丘こども園  
令和4年4月25日



明るい春の日差しが心地よい季節になりました。新年度から約1ヵ月が過ぎ新しい環境にも少しずつ慣れてきた子どもたち。先生やお友だちと元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。心や体に疲れが出たり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、健康な体作りを行いましょう。



## 生活リズムを整えよう！

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### 朝に排便をしよう

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をくりましょう。



## 予防接種について

予防接種は感染症を予防する有効な方法の一つです。予防接種には、定期接種と任意接種があり、それぞれ適切な接種時期があります。母子手帳を参考に、計画的に接種しましょう。

予防接種を受けてから当園される場合は、接種後30分ほど自宅で様子を見てください。また、予防接種を受けたことを担任にお知らせください。

園では、春と秋の1年に2回、予防接種カードを配布し、接種状況を確認させていただいています。調査にご協力をお願いいたします。



## 尿検査のお知らせ

ぱんだ、らいおん、ぞう組  
5月12日(木)：提出日  
5月13日(金)：予備日

詳しくは 後日別紙にて  
おしらせします。

