



保健だより

しあわせの丘こども園

令和5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ました。先生やお友だちと元気に遊ぶ姿が見られています。

しかし、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つくりましょう。



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。母子手帳を参考におおよその接種スケジュールを把握して、計画的に受けるようにしてください。

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。予防接種カードを確認、記入後に園玄関の回収ボックスに入れてください。ご協力をお願いいたします。



おが〜るシステム欠席時の入力について

おがスマからの欠席連絡時に病欠でお休みされる際は、メモ欄に症状や病名を入力してください。よろしくお願いいたします

尿検査のお知らせ

対象：ぱんだ組、らいおん組、ぞう組

5月11日(木曜日) 提出日

5月12日(金曜日) 提出予備日

詳しくは後日別紙にてお伝えします