



4月のほけんだより



2021/04/01
発行

ご入園、ご進級おめでとうございます！

すみれ組、れんげ組、たんぽぽ組で14名のお友だちが増えました。緊急事態宣言は解除されましたが今年度も新型コロナウイルスの影響を受ける年となりそうです。今年度も園としてできる感染防止対策を行っていきますので、ご理解・ご協力をお願いします。

「新型コロナウイルスについて」

緊急事態宣言解除後、少しずつ感染者の増加が見られています。関西方面を中心に関東近郊でも変異株の感染が増えてきているようです。

変異株は感染力が強く、どの年代も同じように感染するといわれているので小児は今まで以上に注意が必要です。変異株でも対策は今までと変わらず、3密の回避・手洗いの徹底・マスクの着用が有効です。子ども達はマスクはしていませんが、幼児は咳がある時はマスクの着用を。また、症状が強い時はご自宅で様子を見ていただくようお願いします。

【保護者の方へお願い】



- 今年度も引き続きお願いします
- ☆登園前の検温と連絡板への記入
- ☆送迎時マスク着用とアルコール手指消毒(子ども達は登園時手洗いがあるので消毒はいりません)
- ☆送迎時は速やかに。
- ☆保護者の方で体調不良時お迎えになる場合は、玄関対応になりますので、ご連絡ください。

『生活リズムを整えよう』

健康な身体と情緒を育てるには生活リズムを整えることが大切です。身体の中の時間と生活の時間には1時間の時間差があり、ほっておくと夜型の生活に移行してしまいます。生体リズム(25時間)は生後4ヶ月ころから育ち始め、5~6歳頃に完成するといわれているので、保育園時代に生活リズムを作っていくことが大事なのです。



夜9時前に寝て、朝7時には起きるのが理想的です。遅寝を早寝にするのは難しいもの。朝起きてから14時間後に眠くなると言われているので、まずは遅く寝ても早く起きる習慣を身につけましょう。



朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。朝の光が目からはいることによって生体時計がリセットされ身体も脳も目覚めます。



朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。園で活発に活動するために、しっかりと朝食を食べてから登園しましょう。

《検診のお知らせ》

今年度の検診が決まりました。

- ・歯科
5/18(火) 9:30~
- ・眼科
6/3(木) 9:30~
- ・耳鼻科
9/7(火) 9:30~

本来耳鼻科検診もプール前に行っていますが、今年度はプール後になります。



〈今月の保健行事〉

- ・健診：4/8(木)
- ・身体測定
全クラス月1回
0歳児月2回