



令和4年5月1日
竜王西保育園

こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぐ、さわやかな季節になりました。
新しいお友達が増えたり、進級して環境が変わったことで、少々疲れたかな？
というお子さんもいるかもしれませんね。ご家庭と連携をとりながらお子さま
の様子を注意しながら見守っていきたくと思っています。
気になることがありましたら、いつでもお声掛けください。

4月の保健状況

4月は、入園・進級で新しい生活の疲れから、咳、鼻水などで、お休みするお友だちが多かったです。鼻水が長引くと、咳、喘息などに繋がることもあるので、注意しましょう。

5月26日(木曜日)

内科健診を行います

園医の竜王みつクリニックの副院長 三井弓子先生の診察です。
特に気になる事がある場合は、事前に担任へお知らせください。
この日にお休みした場合は、用紙を渡しますので、後日『竜王みつクリニック』を受診してください。

<子どもと病気>

子どもは病気に対する抵抗力が不十分で、病気にかかりやすいです。
特に乳幼児期は、病気になりながらも自分の体を守る免疫の仕組みを作っていく時期です。

遊べずゴロゴロしている

何となく元気がない

機嫌が悪い

食欲がない

目がトロンとしている

涙目になっている

このような時が病気のはじまりのこともあります。
「いつもと違うな」と思ったときは、登園時にお知らせください。



身体測定を毎月行います

- ◎当日は脱ぎ着しやすい服装でお願いします。
- ◎脱いだ服が迷子にならないよう、必ず名前を記入していただくようお願いします。
- ◎当日お休みの場合は、後日測定します。



① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

⑤ おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入っぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

