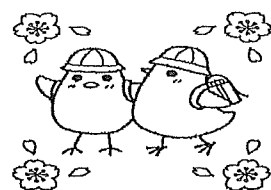


# 保健だより



令和4年4月13日  
乃木保育所  
看護師 法橋 郁子

色とりどりにさまざまな花が咲き競う、美しい季節となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年度も毎月の保健だよりを通じて、健康や衛生についての情報を発信していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

さて、入所や進級で新しい生活が始まりましたが、新入児の子ども達にとっては、初めての集団生活であり、大きな環境の変化です。この変化をうまく乗り越えるためには、日々の生活リズムを整えることが大切です。子ども達が元気に一日を過ごせるように大人も早寝・早起き・朝ご飯の合い言葉を意識して、親子で生活リズムを見直してみましよう。

下記に、健康な生活を送るためのポイントと健康状態のチェック項目を載せていますので参考にして下さい。

## 新生活がスタート！ 整えよう生活リズム

### 健康生活のために

#### 早起き早寝

早起き早寝ができていますか？ 早起きばかりを重視していると、寝不足になるので注意が必要です。早起きと早寝は1セットです。早起き早寝で生活リズムを確立して、十分な睡眠をとりましよう。

#### 昼間の活動

日中は外遊びなどで元気よく体を動かしましょう。日中に、たくさん活動すると、夜にはぐっすり眠ることができ、よい眠りにつながります。

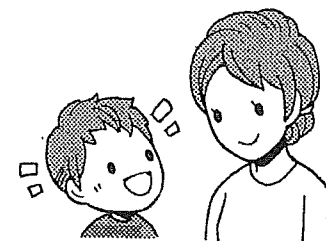
#### 食事+排便

朝、きちんと朝食をとること、また1日3回の食事を決まった時間にとることが、生活リズムの確立につながります。そして、朝食をきちんと食べると朝の排便もスムーズになります。

## 登所前の体調チェックのポイント

登所する前にお子さんの体調の確認をお願いします。下記のチェック項目を参考にして、いつもと違う様子はないか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？
- 鼻水やせきは  
出ていませんか？
- 皮膚に湿疹や発疹は  
ありますか？
- 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？
- 食欲はありましたか？
- 目が赤くなっていませんか？



チェックをしてみて、お子さんの体調はいかがでしたか？  
気になるようなところがあれば、早めの対応を心がけましよう。

春は、生活環境が新しくなって緊張しているお子さんもいるかと思いますが。新しい環境に慣れるまでには、ストレスを感じることも多いものです。そのような時は、親子でリラックスタイムをつくることを心がけてはいかがでしょうか？例えば、親子でお風呂にゆっくり入る、早めに布団に入って好きな絵本を読み聞かせるなど、ホッとできるひとときを作ってみて下さい。

