

# ほけんだより

## 4月

### NO.2

令和6年4月16日 いなみこども園

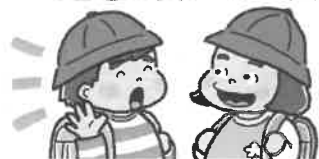
日中は暖かい日が多くなり、過ごしやすくなりましたね。園庭からは、子ども達のにぎやかな声が聞こえてきます。しかし、春は気温の変化が大きな時季。寒暖差で体調を崩さないよう、気をつけて過ごしましょう。

#### ～ 欠席状況 (16日現在) ～

感染症のり患報告はありませんが、熱や嘔吐・下痢での欠席者が数名います。年度初めは疲れも出やすいです。体調不良の時は無理せず、養生してください。

## おはようございます

あいさつで  
一日をスタートしよう!



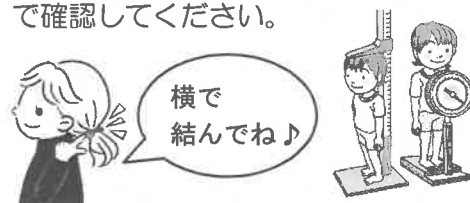
あいさつはスムーズな人間関係の土台となる、大切な言葉。毎日の生活の中で繰り返しながら、身につけていきましょう。

おはよう さようなら  
ありがとう ごめんなさい

#### 身体測定

毎月1回、身体測定を行います。日にちは、園だよりでお伝えします。測定当日、髪の毛を結ぶ場合は、頭の上でなく、横で結ぶようにして下さい。

記録は出席ノートに記入しますので確認してください。



### 爪を切りましょう

子どもの爪は切りにくい上、すぐ伸びる。「切ったばかりなのに…」と思うこともありますよね。ですが、思わぬけがにならないように、まめにケアをする必要があります。切りにくい時はやすりをを使うのも効果的です。

## 子どもの食を支えるために

園では食育に取り組んでいます。子どもたちが食に対する興味を深め、豊かな食体験をしていくためには、園と家庭との連携が大切になります。お子さんの食に関しての出来事や気になることなど、気軽に職員にお声かけください。



## Good Morning 朝ごはんを食べよう!

### ●朝ごはんのはたらき

・からだを  
あたためる



・脳のエネルギー  
になる



・胃腸をしげきして、  
排便しやすくする



### ●朝ごはんを食べるとき

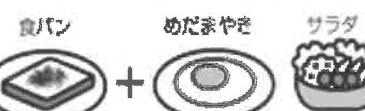
・ゆっくり食べられるように  
早おきしよう



・よくかんで食べよう



・ごはん・食パンに  
もう1～2品たしてみよう



## そのひとこと、やわらか言葉にチェンジ!!

「ついつい言ってしまった…」 「強く言い過ぎたかな」 など、おうちでの言葉かけで悩むことも多いですね。それも、お子さんのことを思って一生懸命だからこそ。悩んだときは、ポジティブでやさしい言葉、「やわらか言葉」に変換してみると伝わるかもしれません。



例えば  
言いかえて  
みると…

何度言ったら  
わかるの?

次は  
できるかな?

いい加減に  
しなさい

〇〇して  
ほしいな

早く  
しなさい

〇〇できたら、  
次は〇〇しようね

肯定的な言葉かけで、自信や個性を育ててあげられるといいですね。



# 4月 ほけんだより

令和6年4月5日 いなみこども園

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちの「1つ大きくなった」という喜びと期待の笑顔が見られて嬉しく思っています。年度始めは新しいクラスや友だちとの出会いにわくわくする反面、緊張することも多く、疲れが出やすい時季でもあります。ご家庭ではリラックスできるよう、お子さんのペースに合わせた生活を心がけてください。

さて、「ほけんだより」では、保健行事や健康に関するお知らせ・情報などをお伝えしていきます。今年度もよろしくお祈りします。



## 毎朝の健康観察をお願いします！

園では、毎朝の健康観察でお子さんの状態把握に努めていますが、ご家庭での健康観察も非常に重要です。朝は特に忙しい時間帯かと思いますが、登園前に必ずお子さんの様子のチェックをお願いします。

また、お子さんが体調不良と見られたときは、登園を見合わせ、必要に応じて医療機関を受診してください。

体調が優れない日でも、子どもの「休みたい」「行きたい!!」という言葉や思いに出欠を悩むことがあるかもしれません。そんな時、お子さんが無理することなく普段通りの集団生活が送れるかどうかを考えて頂きたいです。登園するかどうかを子どもが決めるのではなく、保護者の判断でお願いします。



いつも通り起き  
られましたか？



顔色は悪くな  
いですか？



食欲はあり  
ますか？



下痢や便秘になっ  
ていませんか？



元気はあり  
ますか？

※熱・嘔吐・下痢の症状があった場合、症状が治まってすぐの登園は控え、もう1日ご家庭で養生して下さい。

※保育中に発熱したり具合が悪くなった時は、お迎えのお願いを連絡します。お仕事でご多忙かとは思いますが病気の時は心細いものです。ご都合をつけて頂き、なるべく早目のお迎えをお願いします。



病後の回復期等で、医師の指示による投薬のみ、服薬依頼票をもとに職員が代行します。1回分の薬(名前記入)とともに服薬依頼票を提出してください。なお、痛み止め、解熱剤の服用はできませんので、飲む必要のある間はご家庭で療養してください。

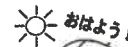
※診察の際、園に通っていることを伝えていただき、できるだけ園での服用が少なくなるよう、また、食間の薬は活動途中の服用が難しいため、食後にできないか相談してから薬を処方してもらうようにしてください。



## ～ 早寝・早起き・朝ごはん ～

毎日をイキイキ楽しく過ごすために大切なことは何でしょうか？

それは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です！！



☆早寝・早起きを心掛けましょう。

十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」「免疫力が高まる」など大切なことがいっぱい。まずは早起きから始めましょう。

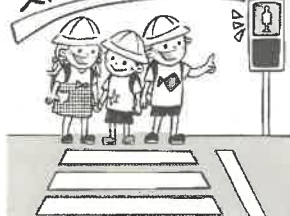
☆朝食はしっかりと食べましょう。

朝食を食べることで体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんでしっかり食べ、体にエネルギーをチャージしましょう。

☆そして、、、夜にしてほしいこと！

帰宅途中、お風呂の時間、夕食中、寝る前など、話を聞いたりスキンシップの時間を持つて欲しいと思います。「明日も頑張るぞ！！」という子どもたちのパワーになります。

## 交通ルールを守ろう



日に日に暖かくなり、戸外遊びが気持ちの良い季節になりました。これから外に出る機会も多くなると思います。お外で遊ぶことはとても良い事ですが、心配なのが事故や怪我です。子どもの事故で多いのが、飛び出しだそうです。4月6日より、春の交通安全運動も始まります。

- ・道路では遊ばせない。  
ボール遊びなどは公園や広場で行う。
- ・道路の横断の仕方などの交通ルール
- ・自宅近くに危険な場所はないか確認し、お子さんに教える。  
・・・など、

今一度、交通事故防止のため、ご家庭での指導・注意喚起をよろしくお願い致します。