



## ❀新入園・進級おめでとうございませ❀

新しいお友達を5名迎え、新年度が始まりました。皆、進級してお兄さんお姉さんの顔になり頼もしい姿をみせてくれています。今年は寒暖差が激しく気温差で体調管理が難しいですが、綺麗な桜が長く見られそうですね。年度始めは大人も子どもも新生活で疲れるので、家ではスキンシップと睡眠をたっぷりとるようにしてください。今年度も園保健にご理解・ご協力をお願いします。



### 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

#### 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。

#### うんちは出たかな？

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。



### 健康診断のお知らせ

- 4月16日(水) 乳児健診 (ちっち)
- 園児健診 (わい・らん・すい)
- 5月21日(水) 乳児健診 (ちっち)
- 園児健診 (ぐん・にこ)
- 6月18日(水) 乳児健診 (ちっち)
- 6月20日(金) 歯科検診 (全園児)

お願い

- ★身体測定は毎月行いますが、保育活動に応じて日を調整して実施しますので、日時未定です。
- ★洋服や下着・靴下には必ず名前を明記ください。
- ★健診をお休みのした場合は、翌月以降に行います。
- ★歯科検診は当日のみになります。都合休みのないようにご調整ください。欠席した場合、振替はありませんので、ご了承ください。



### 登園前の体調チェックを！こんな時は登園を控えてください

- ☆熱が37.5℃以上の時
  - ☆咳がゼーゼーして呼吸が苦しそう 眠れない時
  - ☆湿疹や発疹がある時
  - ☆嘔吐や下痢がある時
  - ☆顔色が悪く元気がない時
  - ☆食事や水分がとれない時
- など

早期発見・早期対応（受診や内服治療等）を心掛けましょう！

園での急な体調不良時のお迎えは、原則1時間以内にいらしていただけるようにご調整をお願いしています。出張など緊急連絡先が変わる日は、必ずコドモンでお知らせください。