

ほけんだより

2025年4月号

令和7年4月1日号

ウェルグループ保育園

あゆみ・のぞみ・はるみ

ご入園、ご進級おめでとうございます。
ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。成長していく子どもたちの姿を保護者の皆様と共に見守っていききたいと思ひます。
今年も健康・安全に関する情報を「ほけんだより」を通じてお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

- 朝ご飯をしっかり食べ、早寝早起きをし、生活リズムを整えることで健康的に日々を過ごす。
- 温度差が激しく、風邪をひきやすいため、衣服の調節や食事・睡眠を十分にとれるようにする。

子どもの生活リズムを大切に！

生まれたばかりの赤ちゃんには、生活リズムというものはありません。家庭や園で生活する中で、成長しながらリズムを身につけていきます。そのリズムを整えるには、**活動（遊び）・食事・睡眠**の3つが大切です。

●活動（遊び）

日中は十分に体を動かす



●睡眠

早寝早起きを心がける



●食事

特に朝食は一日のエネルギーを補充し、脳も元気に。体温も上がり、活動的になる。



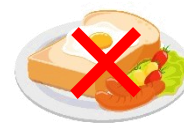
体内時計って？

昆虫や植物、人間を含む哺乳類も地球に住む全ての生物に備わっている、24時間単位の活動リズムのこと。朝になると目が覚め、日中は活動し、夜になると眠たくなるのは体内時計の働きによるもの。

体内時計が乱れる原因は？



・夜更かし
・寝る前のゲーム



・朝食抜き

生活リズムと体内時計は密接に関係しており、規則正しい生活リズムを保つことで体内時計を整え、健康も維持することができます。

体内時計をリセットするには？

① 太陽光 ② 食事 ③ 運動



乳幼児の生活リズムを整えることは、心と身体の発育に大きく影響します。

乳幼児の1日の生活のリズムは少しずつ変化して大人のリズムに近づき、食事や睡眠、遊びの時間や内容も変わっていきます。生活リズムを整えることで、**子どもの情緒も安定し、身体も丈夫になり、病気にかかりにくく**なります。**大人の日頃の過ごし方やちょっとした働きかけ**で、規則正しい生活の習慣を覚えることが出来るようになります！

身だしなみのしつけは幼児期から

～基本のチェックポイント～

きちんとした身だしなみでいることは、大人になったらすぐにできるわけではありません。小さなうちから日々繰り返すことで、習慣として身につきます。「まだ小さいから」と、身だしなみのしつけを後回しになっていませんか？子どもが自分で服を着ようとしたり、ママの話が理解しやすくなってきたと感じたら、「**やってみる**」を始める良い機会かもしれません。ママやパパの真似を楽しんでできる幼少期なら、身だしなみを身につけやすいようです。できることから少しずつ一緒にやって見本を見せてあげましょう。日々の繰り返しが大切です。



毎朝、顔を洗いましょう



毎日お風呂に入って清潔に



食べた後、歯磨きしましょう



こまめに爪を切る

身だしなみのしつけは幼少期が重要

園で預かる薬について

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 必ず1回分に分けて持参（外用薬・取分けできない点眼薬、塗り薬等は除く）
- 薬の容器（袋）に**必ず名前を明記**してください。
- ハグノートで**投薬申請**を行い、朝登園時に玄関で**直接保育士へ手渡し**してください。（手渡しでなく、電話で確認がとれない時は、与薬はできません）
- ハグノートのバグ等で申請が出来ない場合は、投薬依頼書の用紙で受付できます。
- 症状が出た場合の投薬は、その日症状がなく**投薬の必要がなかった場合**には保育士の確認済みの通知をいたしません。

