



4月のほけんだより



令和6年4月1日発行

白山保育園

こども未来局
保育・子育て
推進部

新年度が始まり、新入園児も進級したお子さんも、新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。十分な睡眠と休養をとって、元気に登園できるように見守っていきましょう。

4月保健行事

園医健診 4月24日(水) 0・5歳児

3月感染症

新型コロナウイルス
インフルエンザ

生活リズムを整えて元気に過ごそう！

①決まった時間に起こしましょう

時間を決めて起こしましょう。
睡眠リズムが整い、身支度や朝ごはんの時間をしっかり取りましょう。

②寝る時間が遅くなっても、朝、起こす時間は変えないようにしましょう
睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。

③お日様を浴びましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。
目覚めがさわやかになります。

④顔を洗いましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、濡らしたタオルで顔を拭いてあげましょう。

⑤朝ごはんを食べましょう

元気に1日を過ごせるよう、しっかり栄養を取りましょう。

⑥たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かしましょう。休日も同じに過ごせるといいですね。

お風呂は早めがおすすめです

・熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入浴するのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短い時は、ぬるめが良いでしょう。

毎日同じ時間にお布団に入れるようにしましょう

・寝る時間を一定にし、寝る前にはテレビなどを消す、絵本を読むなどの“寝る準備”を習慣にするなど、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

衣服について

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日もあれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪をひきそうと心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がります。園では、重ね着ができ、調節できるものを用意してください。

上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるよりは、長そでシャツの上に半そでシャツやベストを重ね着する方が調整しやすいです。

着替えには長そでと半そでを準備してください

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには、長そでと半そでの両方の衣類を準備してください。

お知らせ

園医健診について

たくこどもクリニック副院長の玉置医師が白山保育園の園医です。毎月第4水曜日が健診日となります。園医都合により日程が変更する場合は、事務室前の掲示板でお知らせします。

予防接種の記載について

昨年度までは、予防接種をしたら「予防接種記入用紙」に記入し、担任に渡していただいていたのですが、コドモングリーン導入に伴い、そちらに入力をお願いします。

保護者アプリ(コドモングリーン)⇒【連絡】⇒【その他】(右上の方)⇒【その他の連絡】

記載例:3月31日に4種混合の2回目を接種した

⇒送信

すこやか手帳について

今年度も使用していきます。変更がありましたらお伝えします。