



# ほけんだより

令和5年4月3日 西保育所

## 4月

🌸入所・進級おめでとうございます！🌸

新年度を迎え、進級して少しお兄さん・お姉さんになった誇らしい表情のお友だちと、まだ少しドキドキしている表情の新しいお友だちの姿が見られます。新しい環境の中では、不安や緊張も感じ、心身ともに疲れやすくなっていますので、ご家庭ではゆっくり休養し、体調管理を心がけていきましょう。

今年度も、子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、体の成長や健康に関することなど『ほけんだより』を通してお知らせしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症も緩和の兆しが見え5月の半ばより第5類感染症の位置づけとなりますが、保育士職員は、今年度一年は、マスク着用での保育をし感染症対策予防に努めていきたいと思ひます。  
保護者の皆様には、入室の際の手洗い・消毒へのご協力をよろしくお願ひします。また、風邪症状（咳・鼻水等）がある場合は、マスク着用へのご協力お願ひします。



### 年間の保健行事予定

- ☆身体測定(毎月実施)
- ☆内科検診(6月・11月)
- ☆歯科検診(6月・12月)
- ☆尿検査・ぎょう虫検査(年2回)



### ☆お願い☆

コドモンでの「おたより帳」機能を導入しています。毎日のお子様の体温や健康状態、家庭での様子を記入し、送信してください。朝の忙しい時間に入力するのが難しいこともあるかと思ひますので、その場合は9時頃を目安に入力していただければ大丈夫ですので、毎日のコドモン連絡をよろしくお願ひします。

※体調面で気になる事がある場合は、登所時、直接担任へ口頭でお伝えください。



## 生活リズムを身につけよう!

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ①早寝早起きを意識して**  
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は、7時までに起きるように促してみましょう。
- ②朝ご飯を食べよう!**  
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。また、体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。
- ③ウンチは済んだかな?**  
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて活発に働きだし、排便を促します。ごはんの後は、ウンチタイムをとり、トイレに座りましょう。

### 元気な1日は

## 朝ごはんから



朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

