



# ほけんだより



浦安駅前保育園  
令和2年 春号

コロナウィルスの影響で今年は少し寂しい年度始めとなりました。ひとりひとりが感染予防に対する意識を高め、この状況をみんなで乗り越えましょう。当面の間は入館時の手指消毒・体温測定・マスク着用が続きますが、ご協力をお願いします。今年も「ほけんだより」を通して保健に関する情報をお知らせしていきます。

## 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はありませんか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？

## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いと何かに引っかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにも繋がります。おうちでは定期的に切り、角が残っていないか確認をお願いします。

## 生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時までには寝るようにし、朝は7時には起きるように心掛けましょう。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」ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう

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。よく噛んで、しっかり食べましょう。

### 朝、家で排便をしましょう

朝食を食べると腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌たしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族で朝の生活を見直してみましょう。



## 健康のきろくについて

新年度より“けんこうのきろく”をリニューアルしました。①予防接種②かかったことのある病気③成長曲線のページを増やしました。これらのページは保護者の方に記載していただきます。常に情報が最新のものであるか、返却された際にご確認をお願いします。

## 内科健診のお知らせ

6月25日(木)  
13:00~実施します

※当日欠席の場合は、自費で受診して頂き、健診結果のご提出をお願いしますので、ご了承ください。

## 歯科検診のお知らせ

6月25日(木)  
9:30~実施します

※登園前の歯みがき、早めの登園をお願いします。

## コロナウィルスについて

コロナウィルスについて予防方法やウィルスに負けない体づくりについて、子ども達にお話しました。

- ・手を洗う時は石鹸を使うこと
- ・汚れた手で顔まわりを触らないこと
- ・咳やくしゃみをする時は両手で口を覆うこと
- ・お友達と遊ぶ時にはお互いに両手を広げた距離をとること
- ・良く食べて良く運動して良く寝て、元気であること

これらのことは、自分とお友達を守ることに繋がるからみんなで取り組んでいこうねという内容を、絵を使って説明したり、実際にみんなで両手を広げてみたりしました。

