



令和2年4月吉日
ママサポ・おひさま園

新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子ども達が健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。

どうぞ宜しくお願いいたします。



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。



気管支喘息



気管支喘息（きかんしぜんそく）は、アレルギー体質が原因とされる場合がほとんどです。アレルゲンとして多いのは、ほこり、ダニ、カビ、花粉、ペットの毛やタバコの煙などです。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだ咳が出ます。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので注意しましょう。

体調管理ノート

お子さまたちの体調を把握するために保護者の皆様には、連絡帳を記入していただいております。お子さまのご機嫌・睡眠時間・排せつ状況を記入し、毎日登園時にお持ちください。ご協力を宜しくお願いいたします。

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みてください。



- ☐ 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、発疹はないですか？
- ☐ 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？
- ☐ 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

爪かみ、指しゃぶり

爪かみや指しゃぶりは不安や緊張を、自分なりの形で処理するためにとる行動と言われています。無理にやめさせると、今度は自分の髪を抜くなど、別の行動をとることもあるので注意しましょう。だいたい3歳頃までには自然と治ります。成長とともに自然に治ることが多いでしょう。

