



ご入園・ご進級おめでとうございます。春の暖かな日差しのもと新年度がスタートしました。この時期はこの時期は新しい生活に慣れようと頑張りすぎて体調を崩してしまう子どもも多く見られます。夜は早く寝る、ご飯はちゃんと食べるなど、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



## 毎朝チェック

1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう。

- 顔色はいいですか？
- すっきり目が覚めましたか？
- 体はだるくないですか？
- 食欲はありますか？
- 下痢や便秘はしていませんか？

おかしいと思ったら熱を測り、無理をせず休ませてください。



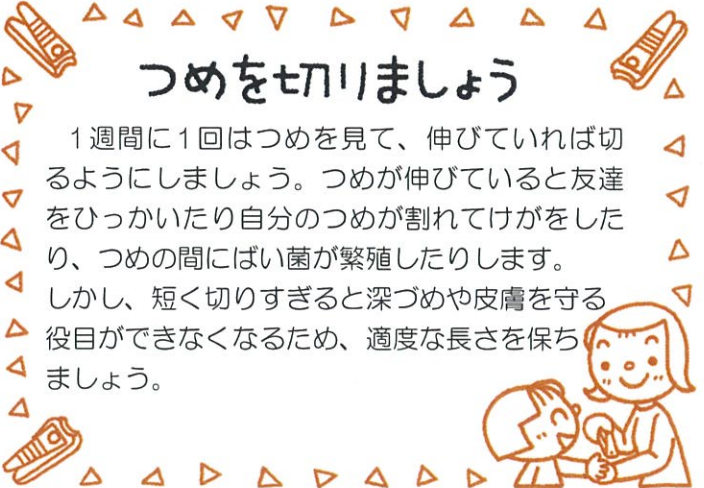
## 生活リズム

- 新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。朝は忙しいですが、余裕を持って登園できるようにしたいものです。「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つをがんばってみましょう。排便は、出なくても毎日行き、習慣づけることが大切です。



## 園でのけがについて

4月初、まだ園に慣れていない子どもたちは、ちょっとしたことでけがをする場合があります。すり傷・切り傷の場合は流水で洗ってから場合によってはばんそうこうなどを貼ります。軽い打撲は冷やして腫れを抑えます。その日にあったけがは、降園時に報告しますので、ご家庭でも様子を見ていただきたいと思います。



## つめを切りましょう

1週間に1回はつめを見て、伸びていれば切るようにしましょう。つめが伸びていると友達をひっかいたり自分のつめが割れてけがをしたり、つめの間にばい菌が繁殖したりします。しかし、短く切りすぎると深づめや皮膚を守る役目ができなくなるため、適度な長さを保ちましょう。



## 感染症について

集団生活を送る上で留意していきたいのが感染症です。早めの受診や休息で感染を最小限に押さえられます。また登園の際は、意見書(医師記入)・登園届(保護者記入)が必要になりますのでご確認ください。

### 意見書(医師記入)が必要な病気

- ・インフルエンザ、コロナウイルス・麻しん
- ・風しん・結核・百日咳・水疱(水ぼうそう)
- ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・流行性角結膜炎(結膜炎)・腸管出血大腸菌感染症・急性出血性結膜炎・髄膜炎菌性髄膜炎

### 登園届(保護者記入)が必要な病気

- ・溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病・伝染性紅斑(りんご病)・ウイルス性胃腸炎(ノロ・ロタ・アデノウイルス等)・ヘルパンギーナ
- ・RSウイルス感染症・带状疱疹・突発性発疹
- ・ヒトメタニューモウイルス