令和3年度

ほけんだより　4月号

R3.3.26　生目台ピノキオこども園　看護師　合屋セツエ

ご入園　ご進級おめでとうございます

桜の花が満開に咲き誇り、春風に乗って舞っています。

新年度を迎え、園庭で元気に遊んでいる子どもたちの顔が進級に伴い、期待と喜びにあふれとても嬉しく思います。

今年度も子どもたちが元気に登園できますよう、感染症の情報や注意点などほけんだよりに載せてお知らせしていきたいと思います。

どうぞよろしくお願い致します。

昨年の春ごろから、新型コロナウイルス感染症が世界中で流行し、なかなか終息しない状況です。感染対策としてマスク生活が続いています。

また、宮崎市周辺の幼稚園や保育園では RS ウイルス感染症や感染性胃腸炎なども流行しています。当園でも、職員も子どもたちも体温・体調チェックなどを心掛けています。

鼻水、咳、下痢などの症状があるときは早めに病院受診をし、治療をしていきましょう。

そして元気に登園しましょう！

令和3年度

小児科健診(小野小児科)

4月未定　13：00～

決まり次第お知らせします。

気になることなどありましたら
担任までお知らせください！

新入園・ご在園のかたがたへ

生活リズムを整えましょう

新年度は環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活リズムを心掛けましょう。

〈はやね・はやおき〉

夜は２１時頃までには就寝するようにし、朝は７時頃までに起床するようにがんばりましょう。

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」ことに繋がります。

朝ごはんを食べましょう

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。

おうちでうんちをしてきましょう

朝ごはんを食べると腸の働きが良くなり、うんちが出やすくなります。朝は慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムを取れるように家族みんなで朝の生活を見直しましょう。

新型コロナウイルス感染症から身を守る

日常生活の中で続けましょう！

マスクの着用

三密を避ける〈密集・密接・密閉〉

こまめに手洗い、手指消毒をする

！　歯みがきにも注意しましょう　！

・おしゃべりは控えて周りに飛沫が飛び散らないように注意しましょう

・うがいは少ない水で OK ！吐き出すときは低い姿勢でゆっくり行いましょう