



ほけんだより

2024年4月発行



2024年度がスタートしました。ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度の喜びと共に新しい環境に不安を抱えることもあるかと思えます。焦らずペースを掴んでゆきましょう。

3月の病気休み 熱…16日/20人 昨日の熱…10日/8人 咳…4日/7人

鼻閉…2日/2人 嘔吐…1日/1人 大事をとって…4日/4人

感染症 インフルエンザB型…1日/2人 溶連菌…2日/1人 クループ症候群…2日/1人
ヒトメタニューモウイルス…6日/1人

早寝早起き朝ごはん



・朝日を浴びよう…人の生体リズム（睡眠・体温・ホルモンなど）はおおよそ1日25時間で刻まれています。地球の1日の周期は24時間であり、体内時計とは約1時間のずれがあります。このズレをリセットしてくれるのが朝の光です。朝の光を浴びると心を穏やかに保つホルモン「セロトニン」の働きが高まります。

・朝ご飯を食べよう…体温が上がり頭も身体もすっきり目覚めます。腸を刺激し便秘を予防します。朝食後ゆっくりトイレに座り排便を習慣に出来るとよいです。

・たっぷり遊ぼう…昼間に身体を動かすと、夜よく眠ることができます。散歩などのリズムカルな有酸素運動は心も健やかにします。

・夜は早く寝よう…寝ている時成長ホルモンが分泌されます。骨や筋肉を作り新陳代謝を促します。「メラトニン」は体内時計の調節に関わるホルモンで、日中のセロトニンが増えると夜間メラトニンが増えます。これらのホルモンは夜10時ごろから深夜に多く分泌されますので、夜9時ごろには就寝できるとよいです。

園で預かる薬について

- 医師の処方以外はお預かりしません。
- 基本、外用薬をお預かりし、飲み薬はお預かりしません。
- 薬連絡票に記入し直接担任に渡してください。

予防接種

～計画的に受けましょう～

保育園は集団生活の場。予防接種はできるだけ受けていただくようおすすめしています。自治体のHP、母子手帳を参考にスケジュールを確認しましょう。接種されましたら園の健康ノートにご記入ください。

