

4月 ほけんだより

入園、進級、おめでとうございます。

緑丘保育園

この時期、新しい年度が始まると共に皆さんを迎えてくれる桜の花。緑道にはソメイヨシノ、大島桜、八重桜と毎年いろいろな表情を見せてくれます。花びらで遊ぶのもこの時期ならではの、これからも元気な桜を毎年一緒に見ていきましょう！



生活リズムを
整えましょう

その症状、体調不良のサインかも!?

朝の健康チェック	顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
こんなところを見てあげてください。	鼻	鼻水・鼻づまりがある
	のど	赤くなっている、咳が出る
	皮膚	腫れている、ジュクジュクしている
	尿・便	回数が多い、においや色が違う
	食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
	睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い

当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません

また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてくださいね。

小さなからだ みんなで守って



手洗い・マスクなどの感染症対策。小さなお子さんには、まだまだ難しい面があります。さらに、こんな特徴も…

感染症にかかりやすい 胎盤を通して受け取っていた免疫が、生後数カ月から減少してくる

呼吸困難になりやすい 鼻道や気道が狭いため、少しの腫れで息苦しくなりやすい

脱水症を起こしやすい 1日に必要な水分量が多く、発熱や下痢によって脱水になりやすい

小さなからだの異変に、早めに気づいてあげてくださいね。そして、おうちの方が健康でいることも大切です。バランスのいい食事や生活リズムの見直しなど、家族みんなで取り組んでくださいね。



カラダの中からも花粉症対策を

マスクやメガネで予防するだけでなく、カラダの中からも対策を



これらは免疫やホルモン、自律神経などのバランスを崩すので、カラダのいろいろなところに悪影響があり、花粉症悪化の原因にもなります。

そこで、カラダへ大きな負担にならない程度の、ちょっとした運動を継続するといいですよ。適度に疲れたカラダは快適な睡眠のもと。同時にストレスや運動不足も解消できます。



毎月の身体測定結果は『健康ノート』に記入してお渡ししています。チェックしましたらご返却ください
ひよこ組:月の前半 りす組、うさぎ組:月の半ば かば、きりん、ぞう組:月の後半に計測しています。