



4月のほけんだより



2024年4月
認定こども園
城東ちどり保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。今年度も保健に関する情報など「ほけんだより」をとおしてお知らせしていきますので、よろしくお願ひいたします。

毎月身体測定を行います

- ・日程については、園だよりでお知らせします。
- ・0歳児は1年に2回、頭囲・胸囲の測定を行います。
- ・身長を測りますので、髪の毛を結んでいる場合は、頭の上でなく、横でくるようにしてください。

つめを切って清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！ 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも口にしましょう。



子育て相談を実施します

身長・体重ののび、予防接種や離乳食のこと、発達（ことばの発達など）に関することなど、日頃、子育てで気になっていること・悩みや不安はありませんか？

ささいなことでも、気軽に声をかけてください。

※ ゆっくりと時間をとって相談したい場合は事前に連絡をお願いします。

担当：保健師 宮本

薄着で過ごそう！

乳幼児は、厚着したり室温が高かったり、飲水量が不足しても、体温が上がる場合があります。また、不感蒸泄（汗と吐く息）により失う水分も多く、新陳代謝も大人より活発です。そのためできるだけ薄着で過ごし、水分をしっかり取るようにしましょう。