

ほけんだより

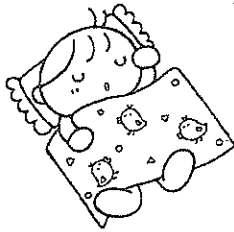
No. 1

大川保育園

新年度がスタートして、1ヶ月が経ちました。4月は新型コロナウイルス感染拡大予防のため家庭保育中心となり、いろいろな行事も中止になりました。そんな中でも子ども達は変わらない笑顔で元気に過ごしていたことうれしいです。1日も早い終息を願いつつ、一人一人のできることで毎日を大切に過ごしましょう。

保育園の1日の流れ

- 7:00 登園
- 9:30 (きりん 9:00) 牛乳(未満児)
- 10:00 あそび(活動)
- 11:00 給食
- 12:30 午睡
- 14:30 おやつ
- あそび
- お迎え (17:00 合同保育)
- 18:00



朝、お子さんの元気チェックを!

新入園児だけではなく、4月ほどの子ども環境の変化から体調をくずすことがあります。

- すっきり目がさめましたか?
- 朝ごはんはおいしく食べられましたか?
- 目の充血・目やにはありませんか?
- 熱っぽくはないですか?
- 顔色はいいですか?
- 機嫌はいいですか?
- うんちは出ましたか?



お子さんの様子で気になることがあったときは、登園の際に職員にひと言伝えて行ってください。

病欠明けで登園するときは、状態を伝えてください。

連絡先が違う場合は、必ずお知らせください。



生活リズムを身につけよう!



★ 眠ることは心と体の栄養です。生後3-4か月の赤ちゃんの時から寝る時間と起きる時間がだいたい決まってくるようです。大人と同じように夜更かししていると、それが習慣化してしまうので、子どもは早く寝るものとして、9時ごろにはお布団に入れるような環境を作ってあげましょう。そして、朝は7時ごろには起こしていくとよいでしょう。

★ なかなか寝てくれない子に...「寝かし」の5ポイント

1. 前日に遅く寝ても、早起きしよう!
2. 昼間にたっぷり体をうごかさう!
3. 昼寝の時間が夕方にならずに済まないようにしよう!
4. 寝る直前の熱いお風呂は止めよう!(体温があがってしまい眠気がなくなってしまうため寝る直前はぬるま湯がよい)
5. 入眠の儀式(絵本を読んだり、子守唄を歌ったり)

そして、テレビは消して静かにし、部屋の照明も暗くして眠くなる環境を作ってあげましょう。



つめきり

爪がのびると爪と指の間にばい菌が繁殖します。できれば1週間に1回は爪を切ってあげましょう。

