

ほけんだより

令和6年4月16日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎 夕子



進級、入園おめでとうございます

新しいお友だちが増え、新年度が始まりました。ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔で登園している年長、年中の子どもたちが、何だか頼もしく見えました。年少の子どもたちは、早速、広い園庭に出て元気に外遊びを楽しんでいました。この1年、幼稚園で楽しいことをたくさん見つけ、いろいろなことに取り組んでいって欲しいと思います。

今年度も、子どもたちが、健やかに元気いっぱい幼稚園生活を過ごすことができるよう、保健に携わってまいります。保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

幼稚園生活を楽しく過ごすために

年度当初は環境が変わったことの緊張から、子どもたちも疲れやすくなっています。体調を崩しやすい時ですので、次のことに気を付けていきましょう。

★生活リズムを整えよう

○朝起きたら

- ・朝日を浴びる
- ・朝ごはんを食べる

体がしっかりと目覚めるようになります。

○夜は早めに寝る準備をしよう

幼児期の睡眠時間は10時間とされています。しっかり寝て疲れが残らないようにしましょう。

★感染症予防に努めよう

感染症予防の基本は「手洗い」「うがい」です。幼稚園では、トイレの後はもちろん、外遊びの後には手洗い、食事の前には手洗い、番茶うがいをしています。ご家庭でも、手洗い、うがいを習慣化していきましょう。



★体調が心配な時は

微熱がある、咳が出る、ごはんの食べる量が少ない、何となくいつもと比べて元気がない、など気になる点があれば、早めに休んでゆっくり過ごしましょう。

お願い

- 給食準備時は衛生上、マスクを着用します。毎日、忘れずに持ってくるようにしてください。
- つめが長いとどこかに引っ掛けたり、けがをすることがあります。ご家庭で定期的に切るようにしてください。
- 「けんこうてちょう」に身体測定や健康診断の結果を記入してお渡しします。幼稚園で保管しますので、確認後は提出をしてください。
- 5月から健康診断が始まります。詳しくは5月にほけんだよりでお知らせします。

よろしくお祈りします！

養護教諭の山崎夕子です。お子さんの健康に関することや給食の対応を主に担当しています。食事や健康のことで心配なことがありましたら、ご相談ください。