

保健目標

早寝早起きをしましょう



保育園でのお昼寝の様子

お昼寝は一日の生活リズムを整えるために大切な時間です。保育園では、給食の後に全クラス子ども達がお昼寝をします。

乳児組は「乳幼児突然死症候群」の予防の為、午睡チェック表を付けています。0歳児は、睡眠中の体動やうつぶせ寝を確認してくれる機能があるベビーセンサーを使用しています。



お昼寝中は、うつぶせ寝はあおむけ寝に体位を変え、乳児組も幼児組も保育者がしっかり子ども達の安全を見守ります。



ほけんだより

第446号 令和7年4月1日 光明第五保育園

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嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。



生活リズムをつくるポイント

＜早寝・早起きをしましょう＞

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り朝は7時頃までに起きられるように習慣つけましょう



＜朝ごはん＞

からだを目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。朝ごはんをよく噛んでしっかり食べるように促しましょう



＜うんちはでたかな？＞

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり排便をしやすくなります。朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくてもトイレで座る習慣を乳幼児期から作りましょう



登園前の健康チェックポイント



園では毎朝、登園してきたお子さんの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- ◇ 熱はありませんか？
- ◇ 顔色はよいですか？
- ◇ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ◇ 湿疹、発疹はないですか？
- ◇ 食欲は普段通りでしたか？
- ◇ 健康な便はできましたか？
- ◇ 機嫌はよいですか？
- ◇ 痛い・疲れたなどの訴えはありませんか？



◎いつもと違う様子に気がついた際は、登園時に必ず職員におしえてください。



おねがい



爪が伸びていると、自分の顔や体を傷つけたりお友達とトラブルがあった際、けがをさせてしまったり、爪が折れてけがにつながることもあります。こまめにチェックして爪を切るようにしましょう。忘れがちになるので週に「爪切りの曜日」を決めるなど習慣化するのもおすすめです。

