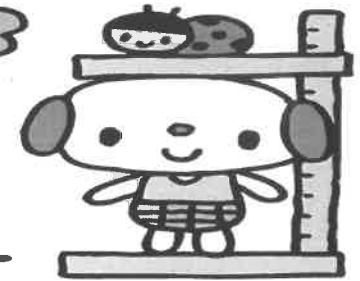


# 4月 ほけんだより

令和4年 4月1日発行  
川口わんぱく保育園



ご入園、進級おめでとございます。春の訪れとともに、新しい保育園生活が始まりました。まだまだ、新型コロナウイルス感染症の終息が見えません。できる対策をしっかり行い、感染予防に努めましょう。また、4月は、新しい環境で緊張して子どものストレスが溜まりやすい時期です。お休みの日は、おうちでは、ゆっくりと過ごせるように配慮しましょう。少しずつ、保育園の生活リズムにも慣れていきましょう。



## 生活リズムを整えよう！

### 早寝・早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も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付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

食べたくなくても、何かしら口に入れて登園するようにしましょう。バナナやヨーグルトなど、糖分を補給しましょう。

### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 子どもの靴の選び方



子どもの靴を「すぐ大きくなるから」と大きめのサイズを選んでいませんか。靴選びは健康のためにも大切です。以下を参考に、子どもの足に合った靴を選びましょう。

足の甲がフィットしている、あるいはベルトなどで固定できる

足指の付け根辺りで曲げる事ができる

つま先部分が広めで、足指が自由に動く



かかとのまわりがしっかりしている

小さい靴を履かせていると、戸外遊びの際、足の指が痛くなってしまいます。

また、きつい靴では、子どもの柔らかい足は簡単に変形してしまいます。

ちょうど良い靴のサイズを選ぶには、

子どものつま先から靴の先まで1センチの

余裕がある靴が理想的です。靴がきつくなってきた場合は、

保育士からお声を掛けさせて頂くこともあります。

よろしくお願ひ致します。



## 登園前の体調チェック



※受け入れで37.5℃以上ある場合は受け入れができません。また、解熱して24時間経過しないと登園できないので、ご理解をお願い致します。保育園のしおりをもう一度、見直して頂きますようお願い致します。

- 熱はありませんか？（37.5℃以上はないか）
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳はひどくないですか？
- 身体に、発疹は出ていないですか？
- 食欲はありますか？
- 嘔吐・下痢はないですか？
- 機嫌はよいですか？いつもより泣くなど。
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

※体調不良時は、お家でゆっくり休みましょう。