

ほけんだより 4月号

令和3年4月14日（水）

上賀茂幼稚園 保健室

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、初めての園生活や進級に、うれしい気持ちと不安な気持ちの両方を感じていることと思います。

今年度も、子どもたちの体や心の健康をサポートさせていただくことになりました。保護者のみなさまとともに、子どもたちのすこやかな成長のお手伝いさせていただきたいと思います。これからの1年間、子どもたちがどんな成長をしていくかとても楽しみです。どうぞよろしくお願いいたします。

この「ほけんだより」では、保健行事のお知らせや、心や体の健康についての情報をお伝えしていきたいと思います。



なかの みほ
保健職員の中野 美穂です。

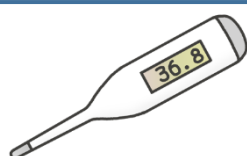
毎日の健康観察をお願いいたします

お子さんたちは新しい生活への期待や意欲にあふれる一方、不安や緊張も抱えながら過ごしていることと思います。そんな中で、心身の疲労や、それに伴うケガや病気が心配されます。

朝の登園前や帰宅後に、お子さまの様子を「見て」「聞いて」「さわって」みて、いつもと違ったところがないかをこまめにチェックしていただけたらと思います。

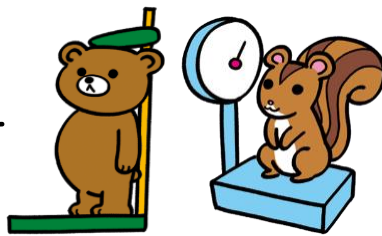
新型コロナウイルス感染症対策のため、毎日、ご家庭での検温をお願いしています。検温結果を、健康観察票（オレンジ色の用紙）にご記入いただき、幼稚園玄関にてご提出ください。また、可能な範囲で、手指消毒・マスクのご着用もお願いいたします。

お子さまの健康面で何か気になることがありましたら、登園時にお声かけください！



裏もあります→

発育計測があります



どのくらい大きくなって
いるか楽しみです！

子どもたちの成長をみるために、毎月体重測定を行います。4月・9月・1月・3月は、身長も測定します。

当日は服や靴下を脱いで、身長・体重を測りますので、以下のことに注意していただきますようお願い致します。

- (1) 当日は、お子さまが自分で脱ぎ着のしやすい服を選んであげてください。
- (2) 服や靴下など、すべて名前を記入しておいてください。名前がないと、持ち主を探すのに困ってしまいます。
- (3) 髪の毛を結ぶ場合、頭の上や後ろで結ぶのは避けてください。身長計があたるので、正しく測定できません。

からだのようす



測定の結果は、「からだのようす」という健康記録用紙に記入して、お渡しいたします。1年間を通して、健康診断の記録や成長の記録として使用しますので、大切にしてください。

その都度、内容をご確認のうえ、所定の場所に保護者印を押して、速やかに幼稚園へご返却いただきますようお願いいたします。

※健康診断は5月中旬より、順次実施予定です。直前になりましたら、改めてお知らせいたします。

生活リズムを整えましょう

1日元気に遊ぶためにも、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。朝ごはんを食べないと、なんだか元気がでない日になってしまいます。また好き嫌いせずバランスよく食べることで、うちもするっと出ます。

また毎日入浴し、夜は9時くらいまでに寝て、体のリズムを整えることも大切です。たっぷり睡眠をとることで、日中の疲れがとれ免疫力も高まります。成長面からいっても幼児期には良質の睡眠が欠かせません。疲れをためず、元気に幼稚園での生活を過ごしてほしいと思います。



しっかり食べよう



早寝早起きをしよう



うんちは出たかな？