

ご入園・ご進級おめでとうございます。ドキドキワクワクの中で、新しいクラスでの生活がスタートしました。子どもたちが楽しくすこやかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。



生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

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

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



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。



うんち スルリ、スッキリ出ていますか?

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するなら、大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

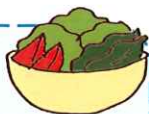
- かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
 - うんちの量が少ない
 - うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる
- このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。



そんなときは!

こんなケアで便秘解消!

- 水分をしっかりとらせる
 - 野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
 - おなかをやさしくマッサージする
 - トイレに座る習慣をつける
- ※ なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を!



登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さま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?
- 食欲はありますか?
- うんちは出ましたか?
- 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?



衣類のチェックをお願いします

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替える回数が増えてきます。服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣がえのときには、サイズを確認するようお願いいたします。

髪止め

髪を結ぶゴムは飾りのないシンプルなもの

洋服

首回りやそでに余裕がある方が better

靴のサイズ

つま先に5mm~1cm程度の余裕があるものが better

脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。



☆ 4月の予定 ☆

- 0歳児健診 4月15日(水)
- 身体測定

ひよこ	4/21(火)	あひる	4/16(木)
うさぎ	4/14(火)	ひつじ	4/15(水)
ろば	4/20(月)	はと	4/17(金)

注意事項

- * 身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- * 当日お休みの場合は、後日測定します。

