



ほけんだより

令和3年4月1日発行

中城みなみ保育園・幼稚園



入園・進級おめでとございます

初めて保育園生活を経験する子どもたちにとっては、家庭生活の違いに緊張の連続です。4月の終わりから5月の初めには疲れも出やすいようですので、無理なく園生活に慣れて行きたいですね。

子どもたちが心も身体も元気に過ごせて行けるように、ほけんだよりを通してお知らせしていきますので、今年一年宜しくお願い致します。

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、健康な身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。

お薬について

基本的に園で薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、与薬表を記載し下記の要項を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず担任に手渡ししてください。
(手渡しでない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません)

爪はきれいかな？

- 手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。
- 爪が長いとどこかにひっかけたり、お友達を傷付けてしまうこともあります。おうちでは定期的にかっってください。ようをお願いいたします。