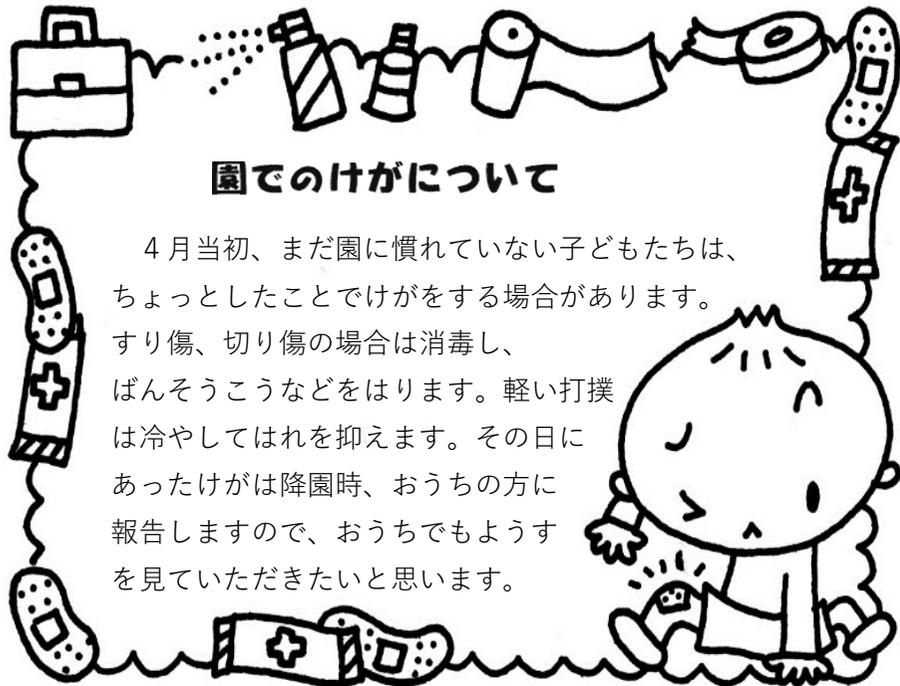




# 保健だより

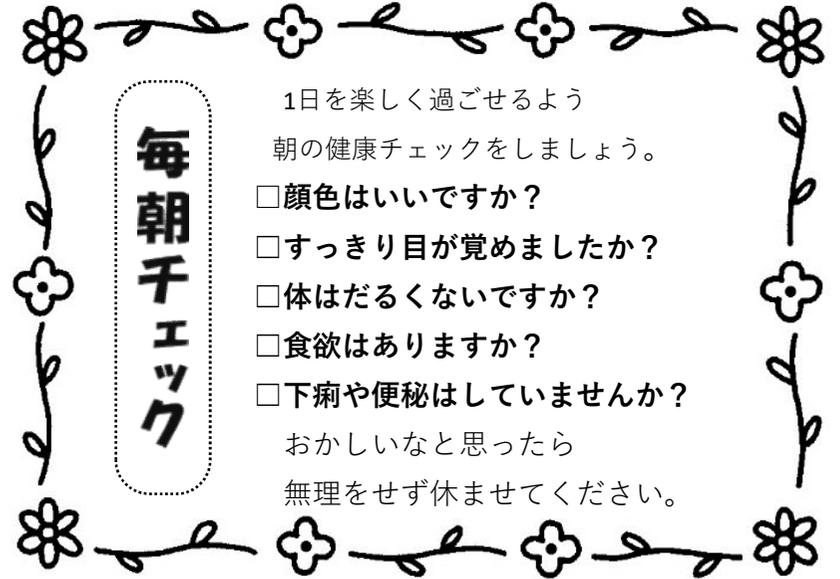
4月 新中央保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。はじめての園生活の不安や、お部屋が変わったり、環境の変化で体調を崩しやすい時期です。帰宅後は休養を十分にとって、体調を整えたいものです。4月13日（火）は身体測定です。園では4、10、3月の年3回計測します。身長を正しく計るために、当日は髪の毛を頭の上で結ばないようにしてくださいね。また、着脱しやすい服装でお願いします。衣服に記名もお願いします。



## 園でのけがについて

4月当初、まだ園に慣れていない子どもたちは、ちょっとしたことでけがをする場合があります。すり傷、切り傷の場合は消毒し、ばんそうこうなどをはります。軽い打撲は冷やしてはれを抑えます。その日にあったけがは降園時、おうちの方に報告しますので、おうちでもようすを見ていただきたいと思います。

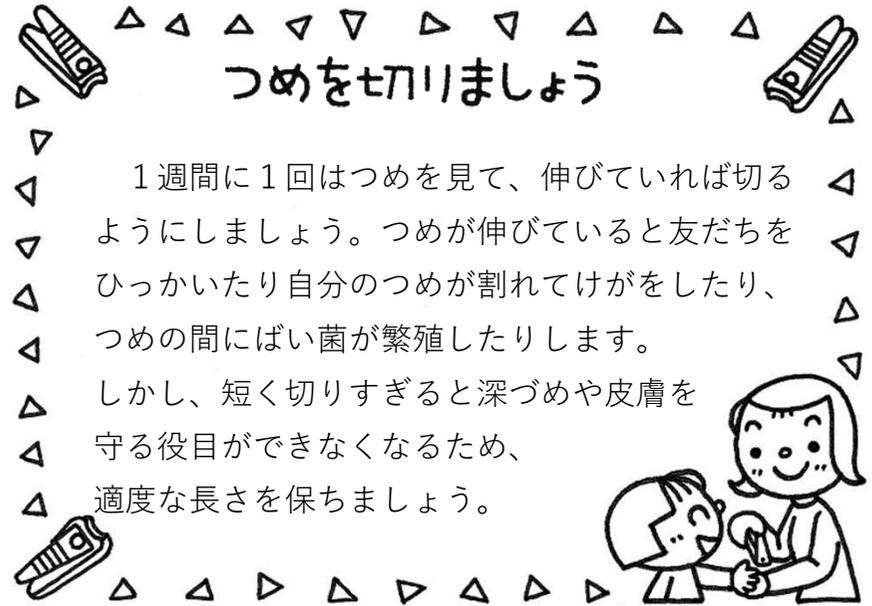


## 毎朝チェック

1日を楽しく過ごせるよう  
朝の健康チェックをしましょう。

- 顔色はいいですか？
- すっきり目が覚めましたか？
- 体はだるくないですか？
- 食欲はありますか？
- 下痢や便秘はしていませんか？

おかしいなと思ったら  
無理をせず休ませてください。



## つめを切りましょう

1週間に1回はつめを見て、伸びていれば切るようにしましょう。つめが伸びていると友だちをひっかいたり自分のつめが割れてけがをしたり、つめの間にばい菌が繁殖したりします。しかし、短く切りすぎると深づめや皮膚を守る役目ができなくなるため、適度な長さを保ちましょう。

