

2022 年 4 月 新中央保育園 No.8

新年度のスタートからもうすぐ1か月。新しい環境に緊張していた子どもたちも次第に生活に慣れて楽しそうに過ごす時間が増えてきました。

子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせるよう、今年1年よろしく願っています。



習慣づけたい！生活のリズム

乳幼児期は体と脳が育つ大切な時期です。成長に欠かせないホルモン分泌（セロトニン・成長ホルモン・メラトニン）は、毎日の睡眠と運動が重要です。

『起きる、朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん、寝る』を決まった時間でくり返し、元気に過ごせる生活リズムを整えましょう。今のリズムが大人になっても大きく影響してきます。大変ですが、心と体のために家庭と保育園で協力していきましょう。

春の検診予定

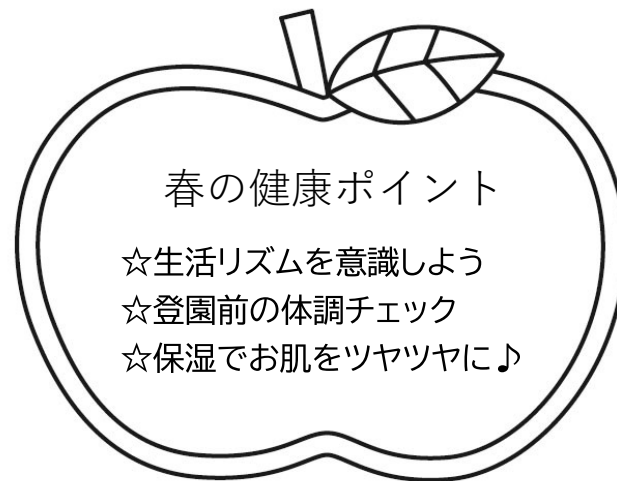


5月12日（木）歯科検診：杉村歯科、田中歯科

5月24日（木）内科検診：津田こどもクリニック

検診日の仕上げ磨き、前日の入浴を忘れずに！
結果は後日お知らせします。

必要時早めの受診をお願いします。



春の健康ポイント

☆生活リズムを意識しよう

☆登園前の体調チェック

☆保湿でお肌をツヤツヤに♪

登園前の体調チェック

☐ 機嫌のよさ

☐ 体温

☐ 顔色

☐ ぐっすり眠れたか

☐ 便の状態（下痢・便秘）

☐ 鼻水・鼻づまり など

いつもと様子が違うなと思うときは無理せずお休みをお願いしています。



ご協力
よろしく
お願い
します

お迎えをお願いする場合

37.5℃以上の発熱、下痢が続く、ぐったりしている、咳が続いてお昼寝ができないなどの時は連絡させていただきます
☆連絡先が変更になったときは保育園にお知らせください☆