

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新入園児・在園児ともに、新しい環境や生活が始まります。この時期は、不安や緊張で、心身が疲れる人もいますので、熱がでたり・食欲が落ちたり・寝つきが悪くなったりしない様に、生活リズムを整え、睡眠や栄養はしっかりと取るように心がけましょう。

◇生活リズムを身につけましょう

新しい環境になる春は生活リズムを見直すチャンスです！

- ① 早寝早起きを意識しましょう。
成長ホルモンの分泌させて脳・体の発育を促します。
- ② 朝ご飯を食べましょう！
朝ごはんは午前中の活動のエネルギーに必要です。

◇予防接種で免疫を作りましょう

保育園は集団生活を送る場所です。病気が発生するとあっという間に広がりますが、予防接種をしっかりと受けることで、個人でも集団としても予防することが出来ます。

尚、予防接種後の登園時には「予防接種後の登園依頼書」の記入も宜しくお願い致します。

◇登園前の健康チェック

- 1日を元気に過ごすために、子どもの様子をしっかりと観察しましょう。
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 顔色・機嫌は良いですか？ | <input type="checkbox"/> 嘔吐・鼻水・咳はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ | <input type="checkbox"/> 排便・排尿はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 身体に発疹はありませんか？ | <input type="checkbox"/> 体調不良の訴えはありませんか？ |

◇スキンケア・肌トラブルについて

1年を通じて一番多いのは、肌トラブルです。

子どもの肌は「もっちりすべすべ」のイメージがありますが、実は、肌の薄さは大人の半分とも言われています。保湿成分である皮脂も少ない為、とても敏感でドライスキンのリスクが大人より多くあります。

乾燥してから保湿するのではなく、乾燥する前から気を付けてあげましょう。

- ① ボディーソープは大人用ではなく子ども用を使用しましょう。
- ② 体を洗う時は、泡立てた泡で丁寧に洗い、皮膚の汚れや汗を落としましょう。また、しっかりと洗い流すことも大切です。
- ③ 入浴後は、外用薬や保湿剤を塗ってあげましょう。

※乾燥しやすい時期だけケアするのではなく、1年を通じてケアをしてあげることで、肌トラブルは予防できます。

また、医療機関で処方された外用薬・保湿剤はお預かり出来ますので、担任・看護師にご相談下さい。

内服薬は、1日2回（朝・夕）の処方をしていただけるようお願いいたします。