

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新入園児や在園児ともに、新しい環境や生活が始まります。この時期には、不安や緊張で、心身が疲れやすくなる人もいますので、熱をだしたり・食欲が落ちたり、寝つきが悪くならないように、生活リズムを整え、睡眠や栄養はしっかりと摂るように心がけましょう。

◇生活リズムを身に付けましょう

新しい環境になる春は生活リズムを見直せるチャンスです！

- 朝から食事はしっかりと摂りましょう。
朝ごはんは午前中の活動のエネルギーに必要です。
- 日中しっかりと活動できることで、いい睡眠につなげられるようにしていきましょう。
- テレビ・ゲーム・スマートフォンなどの電子機器に夜に触れる機会が多いと脳が興奮状態となり眠りにつく準備ができず、生活リズムに影響を与えます。

「食べて！動いて！よく寝よう！」を心がけましょう。

◇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・排尿は異常ありませんか？ |
| <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？ |
| <input type="checkbox"/> 発熱はありませんか？ | <input type="checkbox"/> 目の充血・眼脂はありませんか？ |

◇予防接種で免疫を作りましょう

保育園は集団生活になります。乳幼児は体の免疫がまだ十分ではない為、集団生活に入ることで、沢山の友達と関わりを持ち、感染症に罹患する機会が増えます。感染症予防するため、また、感染しても重症化を防ぐためにも予防接種はとても重要になってきます。体調の良い時に、主治医と相談して予防接種をすすめておきましょう。

尚、予防接種を受けた後の登園の際には保護者が記入する「予防接種後の登園依頼書」が必要になりますので、接種後には、担任又は看護師にお知らせ下さい。

※保育園では、園医の指導の下、様々な感染症対策をしています。

室内換気及び室内消毒を定期的に行い、空気清浄機や冬には加湿器を使用しています。子どもが触れる玩具も、しっかりと消毒を行っております。

感染症にかかった場合、出席停止となる疾患もあり、その場合には、医師が記入する「登園許可書」が必要になります。詳細については、入園のしおり・保健掲示板をご覧ください。ご不明な点は、担任又は看護師にお知らせ下さい。