

保健室より

新しい環境や生活が始まり不安や緊張で心身ともに疲れやすい時期です。集団生活に入るとたくさんの人と関わりを持つので感染症に罹患する機会が増えます。睡眠と栄養を十分に取って規則正しい生活リズムを心がけましょう。

園での感染拡大防止

定期的な換気・消毒
登園時の検温と手指消毒
お散歩からの帰園時の手洗い
手指消毒
公園の遊具の消毒



緊急

薬のお預かりについて

園では内服薬のお預かりはしていません。
医師が処方した軟膏・点眼はお預かり出来ます。
お預かりする際は与薬依頼表の記入・処方箋が必要になります。薬には必ず記名をして下さい。



生活リズムを整えましょう

早寝早起きを心がけましょう。
十分な睡眠は、日中の疲れを取り体の成長を促し病気を治す力が増します。
朝ごはんをきちんと食べましょう。
朝食を食べることで身体が目覚め、その日の身体のリズムが始まります。
よく噛んでしっかり食べましょう。

身だしなみを整えましょう

定期的につめと頭髪のチェックを行っています
つめが伸びていると肌を傷付いたり、つめの間に菌が入り込んでしまう事があります。
長い髪をそのままにしておくと、活動の妨げになり目に入ると視力の低下を招いてしまう事もあります。
つめはこまめに確認し髪の毛はなるべく結んでのびのびと活動ができるようにしましょう。