

# ほけんだより 4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい保育園生活の始まりや様々な変化があり体調を崩しやすい時期です。生活のリズムを整えて元気に登園してください。

## 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 保健行事

4月10日月曜日 身体測定があります。

## 病気

3月前半にインフルエンザ数名と後半に下痢の症状がありました。現在はおちついていきます。



## 園で預かる薬について

当園では

**お薬は預かりません**

緊急時の指示や病院からの指示がある場合は看護師に相談してください。



## 新型コロナウイルス感染症について

来月5/8から感染症法上の区分が3類から5類へ引き下げられインフルエンザ等と同等の扱いとなります。医療機関はどこでも受診出来るようになりますが、実際受け入れるかどうかはそれぞれの医療機関に委ねられるため、今までと同様にしばらくは発熱外来からの受診が続きます。濃厚接触者は無くなります。隔離期間もなくなりますが、感染してしまった時はインフルエンザ同様他者に感染させることが無いよう配慮をお願いします。

