



# ほけんだより

令和7年4月発行  
大府市保育園看護師



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい生活、新しい環境に入ったこどもたちは、緊張や不安から心身ともに疲れやすく体調を崩しやすくなります。日頃から規則正しい生活を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

## 生活のリズムを身に付けよう

- ・疲れが取れて早起きできる
- ・成長する
- ・脳の情報が整理される



早起き

- ・朝ごはんをしっかり食べられる
- ・ゆっくり朝の準備ができる
- ・脳がすっきり目覚める



早寝

生活のリズムのサイクルが規則正しく回ると、心身ともに健やかな成長へとつながっていきます

朝食



- ・夜、ぐっすり眠ることができる
- ・日光に当たると骨が強くなる
- ・体が鍛えられる



外遊び

- ・体を元気に動かせる
- ・脳が元気になってやる気が出る
- ・便が出る

## ★登園時にお伝えください★

体調不良・発熱・家庭での怪我等があった場合は、必ず保育園にお知らせください。

家庭で薬(風邪薬、解熱剤、気管支拡張剤等)を服用した場合もお知らせください。

- ・機嫌は？
- ・熱、咳は？
- ・顔色、表情は？
- ・肌の状態は？
- ・便や尿の状態は？
- ・体の動きは？
- ・こどもの言葉は？



- 学校保健法に準じて感染症に罹患した場合の登園に際しては、医師の許可が必要です。「感染症に関するお知らせ」をご確認ください。また、感染症と診断された場合は、速やかに保育園にご連絡ください。
- 保育園では原則投薬はしません。「保育園での薬の取扱いについて」をご確認ください。
- 看護師が在籍している保育園があります。ご相談等ありましたら保育園にお申し出ください。

## 『こどもの体力向上を目指して』

## ☆ボールで遊ぼう☆

0・1・2歳児 「ボールをキャッチ」

向かい合ってコロコロとボールを転がしたり、投げたりして遊ぼう。

蹴り合いっこをしても楽しいよ。

3・4・5歳児 「ボール運びゲーム」

お盆やトレーなどを両手で持ち、ボールを乗せます。

バランスをとりながら、ボールを落とさないように運んでみよう。

