



ほけんだより 4月

2023年4月

江戸川区立船堀幼稚園

入園・進級おめでとうございます。この一年も子どもたちと元気いっぱい過ごしていきます。新しい環境でのびやかに過ごせるように、ご家庭でも生活リズムを整えて体調管理をお願いします。

早起き（早く起きて、朝ごはんを食べる時間を作る）

（朝ごはんを食べると腸が動き、うんちが出やすくなる）

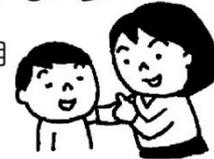
朝ごはん（朝ごはんを食べないと10時を過ぎには、元気パワーがなくなる）

早寝（大切な睡眠を確保するために早く寝る）

（幼児の必要睡眠時間は10～13時間）

登園前に健康チェックをしましょう

朝起きた時から登園するまでの間で、下のチェック項目を参考にして、お子さんのようすを確認してみましょう。

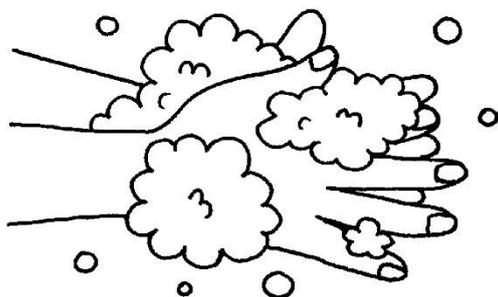


- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝は元気よく | ⋮ | <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？ |
| 起きられましたか？ | ⋮ | <input type="checkbox"/> 食欲はありましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 発熱はしていませんか？ | ⋮ | <input type="checkbox"/> 目が赤くなっていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 鼻水やせきは | ⋮ | |
| 出ていませんか？ | ⋮ | 気になることがありましたら、 |
| <input type="checkbox"/> 皮膚に湿疹 <small>しっしん</small> や発疹 <small>ほっしん</small> は | ⋮ | 園を休んでようすを見たり、病院 |
| ありませんか？ | ⋮ | を受診したりするようにしましょ |
| <input type="checkbox"/> 下痢はしていませんか？ | ⋮ | う。 |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐 <small>おうと</small> はありますか？ | ⋮ | |

・ホーム&スクールの欠席連絡について

体調不良で休む時はその症状、その他で休む時も可能な限り理由を、コメント欄に記入して下さい。

手洗いは衛生の基本です！



手は、さまざまなものに触れるため、目に見えない汚れや細菌、ウイルスなどがついてしまいます。そして手を介して、さまざまな感染症が人から人へうつっていきます。そのため、手をきちんと洗うことが必要になります。

手を洗う時は石けんを泡立てて、ていねいに洗います。感染症などを予防するためにも、手をきちんと洗う習慣をつけましょう。