

ほけんだより4月



2026年4月

江戸川区立船堀幼稚園

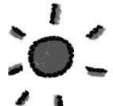
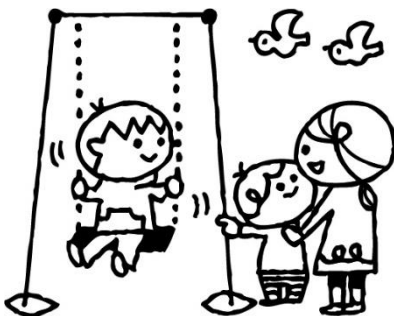
入園、進級おめでとうございます。新しい環境での生活にドキドキしたり、ワクワクしたり、心も体もとても頑張っています。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。

欠席・遅刻・早退等の連絡について

- *当日の朝9:10まではアプリへ入力ができます。それ以降は電話で連絡をしてください。
- *欠席連絡がない場合は、園から確認の電話をします。
- *場合によっては、園からコメントを入れる場合があります。
- *遅刻・早退の時は、時間をコメント欄に記入してください。
- *保護者の体調不良や用事の際は「家庭の事情・その他」を入力して内容をコメント欄に記入してください。

感染症について

- *医師より、「感染症(うつる病気)」と言われたときは、園へお知らせください。また「入園のしおり」令和7年度はP6、7
令和8年度はP5、6
の用紙の提出をお願いします。
- *新型コロナウイルス感染症にかかったときは、園へお知らせください。用紙の提出はありません。
- *分からないことは、養護指導員の仲村に聞いてください。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

