

ほけんだより



2024 年 4 月

江戸川区立船堀幼稚園

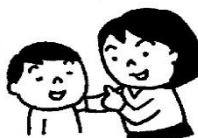
入園・進級おめでとうございます。一年間、子どもたちと一緒に園生活を楽しみましょう。新しい環境で落ち着いて過ごせるように、ご家庭でも生活リズムを整え、体調管理をお願いします。

欠席・遅刻・早退等の連絡について

- *当日の朝 9:10 までアプリで入力できます。それ以降は電話で連絡してください。
- *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、登園や迎えに来る時間も記入してください。
- *保護者の体調不良や送迎できない時や用事は「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。

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。



- | | |
|---|--|
| ☐ 朝は元気よく
起きられましたか？ | ☐ 顔色はよいですか？ |
| ☐ 発熱はしていませんか？ | ☐ 食欲はありましたか？ |
| ☐ 鼻水やせきは
出ていませんか？ | ☐ 目が赤くなっていませんか？ |
| ☐ 皮膚に湿疹 ^{しっしん} や発疹 ^{はっしん} は
ありませんか？ | チェックをしてみて、お子さ
んの健康状態はいかがでしたか？
もし、気になるところがありま
したら、園を休んでようすを見
たり、病院を受診したりするよ
うにしましょう。 |
| ☐ 下痢はしていませんか？ | |
| ☐ 嘔吐 ^{おうと} はありますか？ | |

「早寝早起き朝ごはん」
は生活の基本です。幼児は
10～13 時間の睡眠が必要
です。睡眠が十分に取れる
と、朝はすっきりと目がさ
めず。



ぐっすり眠るためには？



よい睡眠のために次のようなことに気をつけましょう。

- ①昼間は元気に活動し、脳や体を十分に使います。
 - ②寝る前のおふろは、お湯の温度をぬるめにします（熱いお湯の時は夕飯前がよいようです）。
 - ③寝る前はテレビやスマートフォン（スマホ）などを見ないようにします（これらの光は脳を覚醒^{かくせい}させてしまうため、注意が必要です）。
 - ④明日の洋服や制服などを用意する、絵本を読んでもらうなど、眠る前の儀式を決めて継続して行います。これをするると安心して眠れると子どもが思えることが大切です。
- そして、朝目覚めた時は朝の光を浴びましょう。