



ほけんだより

子どもたちも新しい生活に慣れてきましたが、少しずつ疲れがでてくる頃です。また、朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなります。園を休むほどではないけれど、なんだかいつもと様子がちがう、夜の睡眠が浅かった等々あればお知らせください。ご家庭とも連携をとりながら、お子さまの体調等に気を配っていきますので、よろしく願いいたします。



爪を切って危険を防ごう！

① 病気を防ぐ

爪が長いと汚れが溜まりやすく、爪と指の間に菌が繁殖しやすくなります。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になる場合もあります。手洗いで落としきれない汚れは、お風呂で綺麗に落としてあげましょう。

② 怪我を防ぐ

爪が長いと何かに引っかかって割れたり、はがれたり、顔や体がかゆいときに爪でかいた部分を傷つけてしまうことがあります。また、遊んでいる時に、友だちに当たり傷つけてしまう可能性もあります。

☆こどもの爪の状態を見て、爪を切る習慣をつけましょう☆

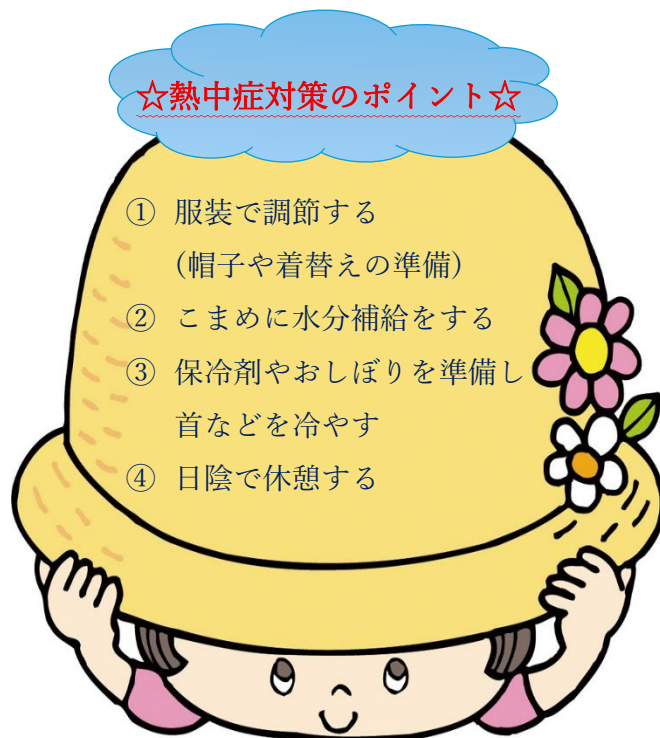
春の熱中症に注意！

「熱中症」というと、夏に起きるイメージが強いですが、季節の変わり目で寒暖差が激しい今の時季も油断できません。真夏ほど気温が上がらなくても、暑さに体が慣れていないため、子どもには急激な気温の上昇が体への負担になります。

熱中症対策をして、体調に注意していきましょう！

☆熱中症対策のポイント☆

- ① 服装で調節する
(帽子や着替えの準備)
- ② こまめに水分補給をする
- ③ 保冷剤やおしぼりを準備し
首などを冷やす
- ④ 日陰で休憩する



～4月に胃腸炎が流行しました～
登園のめやすは、嘔吐、下痢等の症状が
治まり、普段の食事がとれることです。
感染拡大防止の為に、ご理解ご協力を
よろしくお願いいたします。

水分補給を
忘れずに！



これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう
水分補給が大切。また、胃腸に負担の少
ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すり
おろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症
状が落ち着くまでは続けま
しょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給
にもなります。

✕ 避けたいもの

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化さ
せるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担
をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給
にもなります。

感染症について

園内で感染症が発生した際は、各クラスにリーフレットを置いてお知らせします。

病院を受診していただき、感染症の診断が出た場合は園へ電話連絡をお願いいたします。

また、感染症の種類によって、意見書・登園届の提出が必要です。

意見書・登園届は園にも用意していますが、園のホームページよりダウンロードも可能ですのでご利用ください。

