



ご入園、ご進級おめでとうございます。初めての保育園生活に不安を感じているお友達も、進級の嬉しさでワクワクしているお友達も、この1年で心も体もグーンと大きく成長します。子ども達も保護者の皆様も安心して保育園生活を送れるよう健康のお手伝いをしていきたいと思ひます。

生活リズムを整えよう♪

早寝早起きをしよう

睡眠は脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は21時までに眠り朝は7時までに起きられるよう習慣づけていきましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんはしっかりよく噛んで脳と体を目覚めさせましょう。お腹がすいていると機嫌が悪くなり楽しく過ごせません。

うんちは出たかな？

朝ごはんのあとは、トイレに座る習慣をつけましょう。楽しく遊んでいるときにトイレに行きたくなるとついつい子どもは我慢してしまうことがあります。



◆◆保健行事について◆◆

お子様の健やかな成長の確認のために以下の健診予定があります。

- 歯科健診 年1回(春)
- 内科健診 年2回(春・冬)
- 尿検査 年1回
- 身体計測 毎月1回
- 視力検査 3,4,5歳児クラス



結果についてはママ連ノートでお知らせしていきます。お子様の成長発達面で心配なこと、育児の悩みごと等がでてきた際はご遠慮なく保育者までお声かけ下さい。

園からのおねがい

集団生活では、思わぬことがケガや事故の原因に繋がります。

髪：髪が肩より長いお友達は結びましょう。髪留めは大きすぎず帽子の着脱に支障のないものをお願いします。

例) 転んで頭を打ったとき、お友達とぶつかってしまったときに、髪留めが大きく固い飾りのため、余計に痛い思いをしてしまうケースがあります。また、大きなケガに繋がることも予想されますのでご配慮下さい。

爪：爪が長いとちょっとした接触でも傷になってしまい、自分やお友達を傷つけてしまうことがあります。月曜日は「爪ピカ day」です。休日にご確認をお願いします。

服装：体に合ったサイズのものを着用して下さい。大きめサイズの洋服は転倒しやすく、とっさに手がだせない危険です。裾や袖が長いものは詰めて頂くようお願いします。

靴：足の大きさに合ったサイズのものをご用意下さい。外遊びや園外活動も多く、災害時などは特に脱げやすく履きにくいと危険です。安心安全な園生活を送れるようご協力お願い致します。

予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対して作られています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽く済むようにするものです。体調によってスケジュール通りに接種できない場合もあると思いますが、接種時期が来たら早めに受けられるよう調整していきましょう。任意接種の予防接種については、受けるかどうか迷われると思います。接種をするならば、就学前までに受けた方がより効果が高いことが分かっていますので、迷っている方は主治医の先生に相談してみましょう。

忘れがちな予防接種

3歳：日本脳炎→Ⅰ期Ⅱ期

4歳：日本脳炎→追加接種

5歳：MR2期 おたふく(任意接種)

接種時期がずれてしまうと、定期接種のものでも予診票が使えず、自費になってしまいます。
こまめに見返すようにしましょう！



〔ねる子、遊ぶ子、食べる子 元気！〕

私たちは食育の目標として「ねる子、遊ぶ子、食べる子 元気！」を大切にしてきました。

しかしよく考えて見ると私たちが求めている生涯学習・生涯教育の生活目標ではないのか、と今改めて考えさせられているのです。私のように齢を重ねてくると“人間教育の目標”そのものがこのテーマなのではないか！と強く心に感じてくるものがあるのです。

- ・「ねる子」は昔から言われてきた早寝・早起きの習慣のこと
- ・「遊ぶ子」は“子どもは風の子”と言われ、仲間と遊ぶ、体を目一杯使って運動すること
- ・「食べる子」は遊んだ子はお腹が空くからおいしく食べることができる

などの意味がこめられています。今、少子・高齢化の時代の中にあって、ようやく保健・医療の世界に今までとは違った意味での「予防保健・予防医療」という言葉が導入されようとしています。社会保障費の中で医療費を低く抑える、ということなのでしょう。私たち(社福)童心会では毎日の生活を通して、運動嫌いをなくしてきました。それが健康的な生活を獲得する素だと思っからです。

私たちの願いは生涯を通して **Well-Being(幸せな人生)**を掴もう!!です

社会福祉法人 童心会

理事長 中山 勲

