



ほけんだより 2022年4月



新入園、進級の時期になりました。お子様にとってはわくわくドキドキ緊張する時期です。保護者様におかれましては新しい環境が始まります。今まだ新型コロナウイルス感染症流行が落ち着きませんが、お子様、ご家族が健やかにお過ごしになられますよう、今後ご協力をお願い申し上げます。 千代田区子ども支援課 看護師 徳永りべか

～毎日健康にすごすために～

～生活リズムを整えましょう～

新年度は環境の変化により体調を崩しやすい時期です。毎日元気に過ごすために、規則正しい生活リズムを心がけましょう！

① 入園直後は、疲れやすく、体調をくずしやすいので、おうちで十分な休息を取りましょう。

環境の変化により、お子様も緊張されています。嬉しい気持ちも疲れの原因となりますので、休日の休息を大事にし、健康に通園できるようにしましょう。

② 子どもの生活リズムを優先しましょう。夜は早めに寝ましょう。



最近では、大人の生活リズムに合わせて生活している子どもが多く眠りにつく時間が遅くなりリズムが乱れるケースが増えています。生活リズムは子どもの成長・発達にとっても影響します。できる限り子どもに合わせてあげることが大切です。

③ 3食のごはんをしっかり食べましょう。



朝ごはんをしっかり食べ、エネルギーを補給することが大切です。日中の活動が活発になり、気持ちを落ち着かせるホルモンのセロトニンが分泌されます。

④ テレビ、スマートフォン、タブレットの見過ぎに注意

眠る前にテレビやスマートフォンを見ると、ブルーライトが影響して質の良くない睡眠や寝不足に陥ってしまいます。

⑤ 天候による体調の変化に気をつけましょう。

天候によっても子どもの生活リズムは変化します。温度や湿度が高い日は体調を崩しやすいともいわれています。天候にも気を付け、お子様の体調をみていきましょう。

⑥ 就寝前の環境づくりや、習慣を作りましょう。

眠るときの部屋の明るさや室温、音などの環境を見直してみましょう。毎日寝る前の習慣を同じ流れにし、眠る準備を整えましょう。

～手洗いをしましょう～

てをあらおう



～うがいをしよう～



※となりの友達にかからないように気を付けよう

うがいをしよう

ガラガラうがい

みずを くちに
いれる

うえを むいて
「あー」という



ブクブクうがい

みずを くちに
いれる

くちを とじて
ほっぺたを うごかす



毎朝、お子さまの体調確認をお願いします



- ✓お熱はでていませんか？
- ✓吐いてはいませんか？
- ✓下痢はしていませんか？
- ✓食欲はありますか？
- ✓咳や鼻水はでていませんか？
- ✓顔色はいかがですか？
- ✓だるそうな様子はありませんか？
- ✓機嫌はいかがですか？



体調の変化がある時は、おうちで休ませましょう

※お子さまの体調は急に変わります。保護者さまの急な対応が必要なことを想定しておくことも必要です。日頃から園と保護者様がコミュニケーションをとり、お子様が安心して園生活を送れるようにしましょう。また毎日の体調確認は、お子様の安全とともに、集団生活の中で感染の広がりを防ぐという意味もありますので、登園に関してはお子様の状態をよく知っている 園・保育士・看護師へご相談ください。

～お子様のマスクの練習を始めてみましょう～

無理のない範囲でお願いします。

(マスクの感触や、顔への刺激に過敏なお子様もいらっしゃいますので、お気をつけください。)

※(2歳未満のお子様には推奨されていませんのでご注意ください。)

★注意すること★

- 息苦しくなっていないか。
- おう吐していないか。
- 口に物が入っていないか。
- 顔色は悪くないか。

※顔色が見えづらいため体調変化に注意!

