



4月



ほけんだより

キ3園 第4号

令和8年4月

キッドワールドサード保育園

暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。毎日元気よく登園してもらうために、毎月「ほけんだより」を配信します。よく読まれてください。

生活リズムをつけることは、大切です。早寝・早起きそして朝食を食べましょう。

健やかに成長しますようにと願いを持ち、子ども達と過ごしていきたいと思います。

今年度もよろしくお願い致します。



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

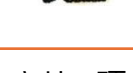
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

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。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、出生後から4か月ごろまでの間に、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えることが大切です。そうすると、5か月を過ぎるころからは、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



お知らせ・お願い

・37.5 度熱が出ましたら電話連絡を入れさせていただきます。また熱がなくても嘔吐、下痢、ぐったりしている等の症状がある時は電話を入れさせていただきます。

・タベはよく眠っていない、少し微熱がある、朝機嫌が悪い・・・等ありましたら、登園時職員に伝えてください。

・靴は足にあったものを履くようにお願いします。名前の記入もお願いします。

・当園は毎月、健康診断・身体計測を行っています。その都度結果を、保護者の方に報告をしています。

・感染症の方が出た場合その都度、はいチーズでお知らせします。

元気に日々過ごし、お預かりした時から降園まで事故のないように心がけております。
よろしくお願い致します。職員一同

