



令和6年4月発行  
嘉麻市病後児保育室  
にこにこルーム  
TEL  
0948-52-0700

# 4月のほけんだより

ご入所、ご進級おめでとうございます。

新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができとてもうれしく思います。子ども達が健康で楽しく過ごせるように、ご家庭と協力していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。今年度も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。



## 生活リズムを整えよう！

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

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増える」ことにつながります。

### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで体が目覚めその日の体のリズムが始まります。しっかり食べましょう。

### 朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると腸の働きが活発になり便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが十分なトイレタイムをとれるようお願いいたします。



## 保健面でのお願い

- 保育所は集団生活ですので感染拡大防止のため、発熱していない場合でも、明らかに発疹・下痢・目やになど体調が悪い場合、登所前に受診し登所の可否を聞くようお願いいたします。
- 入所式で『病気の時の取り扱い』を配布しておりますので、感染症にかかった場合は登所の目安にされて下さい。お子さまが早く回復するため、また、感染をひろげないために、出席停止の期間を守り安静に過ごしましょう。
- 病気になってお休みするときは、病名や症状を保育所にお知らせください。
- アレルギーがある場合は、必ずお知らせ下さい。
- 保育所で発熱した時や様子がおかしいという時は連絡させていただきます。症状に応じてお迎えをお願いすることもありますので必ずご対応いただきますようお願いいたします。いつもと連絡先が変わる場合は必ずお知らせ下さい。
- 予防接種は、集団での感染を避けるため可能な限り受けていただくようご協力いただいております。予防接種後は体調が悪くなる恐れがあるので予防接種を受ける日はお休みして受けるか、午後からお迎えに来て接種をして、その後はご家庭で様子を見て頂きますようお願い致します。子ども達の安全を守るため、ご理解、ご協力をお願い致します。

## 毎朝の体調チェックおねがいします！

- ・ 何となく元気がない
- ・ きげんが悪い
- ・ 目がトロンとしている
- ・ 涙目になっている
- ・ 遊べずゴロゴロしている
- ・ 食欲がない
- ・ ブツブツができています
- ・ 顔色が悪い

このような状態が病気の始まりの事もあります。「いつもと違うな」と思ったら登所時にお知らせ下さい。

