



入園・進級おめでとうございます



4月は担任やクラスが変わったりと新しい環境での生活が始まり、喜び半面緊張や不安もあり、体調を崩しやすい時期です。発熱や嘔吐・下痢など体調が悪い時には、しっかり体調が回復するよう早目に受信され、ご家庭でゆっくり過ごしていただきますよう、よろしくお願いします。

○毎朝の検温チェックをお願いします

- ・食欲はありますか？
- ・湿疹、発疹はありませんか？
- ・咳、鼻水は出ていませんか？
- ・目が赤くなっていませんか？
- ・下痢はしていませんか？

※登園の際には、お子さんの体調を保護者の方に確認し、健康観察を行っています。いつもと様子が違うときには細かいことでも園にお知らせ下さい。

○生活リズムを整えましょう



新しい環境に入る4月は生活リズムを見直すチャンスです

- ☆早寝早起きをしよう … 睡眠は一日の疲れをとり、成長ホルモンを分泌させて、体や脳の成長を促します。健康に過ごせる基本です。
- ☆朝ごはんを食べよう … 朝ごはんは眠っていた体や脳に一日の始まりを知らせてくれます。朝ごはんを食べて一日を元気に過ごしましょう。
- ☆うんちは済んだかな？ … 朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後には、トイレに座る時間を作りましょう。



☆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！

