

ほけんだより 4月号

はなもも保育園
看護師



入園・進級おめでとうございます。初日には大泣きだったお子さんも、新しい環境に少しずつ慣れてきた様子です♪お子さんがお家でしっかり休養できるよう、家族ぐるみで生活のリズムを整えていきましょう♪

はなもも保育園の看護師です♪
よろしくお願いします♪



私たちは、**保育園看護師**をはじめ、**病児・病後児保育室看護師**として、また子育て支援センターでは**地域支援看護師**としての役割を担っています。

クラスに保育補助として入ることもありますので、子どもたちのささいな変化にも気づき、対応できるよう心がけています。

ほけん教室では、子どもたちの理解力に応じて、様々な角度から【**健康を守ること**】について学べる時間を作っています。

また、ほけんだよりやInstagramでは、園内の様子をお伝えしながら、みなさんの健康を守るための情報を発信しています。

保護者の方からも、お子さまの健康相談等お声がけ頂いております♪はなもも保育園も今年で**7**年目。コロナ禍を乗り越え、自身の子育てや医療現場での経験を活かしながら、努めてきました。

これからも全ての方に愛情をもって、子どもたちや保護者の皆さまに“安心感を与えることができる存在”であり続けたいと思います♡



New

病院の急性期分野で経験されてきた、とても頼もしい看護師さんです♪どうぞよろしくお願ひします◎

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！



決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。**生活リズムを整えるポイント**はいくつかありますが、特に大事なのが「**朝の生活改善**」です。

朝起こす時間からチェックしてみましょう。

寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。



朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日でも、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくい。



夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。



9 時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9 時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



ほけん教室を 開きました！



新年度初めてのほけん教室のテーマは、【毎日元気に登園しよう！】手洗い・うがいなどの感染対策や、早寝・早起き・朝ごはんなどの基本的生活習慣を学ぶ機会となりました。

おしらせ

●5/8(木)10:00～

こころの教室

※うめ・さくら組対象

●5/29(木)9:00～

歯科検診

※詳しくはコドモンで配信します



病児保育室だより

新年度が始まり、RSウイルス感染症や溶連菌感染症などで、体調を崩されるお子さんが多くみられました。

4 月の利用者(23 日時点)

病児:6 名、病後児 1 名
(上気道炎 かぜ他)

予約時間 平日 8:00～18:00

利用時間 平日 8:00～18:00

(うち最長 8 時間)

※当日のご予約の場合、ご利用は
9:00 以降となります。

