

保健だより

2017年 4月
社会福祉法人 清和会
認定こども園みなみ保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい生活が始まり、緊張が続いて心身ともに疲れてきます。睡眠と休養を十分にとり、毎日元気に登園しましょう。

今年度も、保健に関する情報を「保健だより」を通してお知らせしていきます。



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、健康に過ごす基本。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。ごはんの後はおうちタイムをとり、トイレに座りましょう。



おねがい

- 薬は医師から処方された1回分のみお願いします。
- 薬連絡票に記入し、薬の説明書と一緒に職員に手渡しして下さい。
- 熱が高いときや症状によってはお迎えをお願いする場合があります。
- 集団生活の為、感染症が流行しやすくなります。症状が治まり、登園する際には登園許可願いに記入し提出して下さい。



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



☆茨城子ども救急電話相談☆

- プッシュ回線なしの固定電話から、局番なしでかかります。
#8000
- プッシュ回線でない固定電話、携帯電話、固執電話からは…
029-254-9900
- 相談可能日は、月曜日～金曜日の午後18:30～22:30まで。
(土・日・祝日および年末年始は除きます。)

緊急・重症の場合は迷わず「119」へ！

- 休日・夜間に診てくれる医療機関を知りたいときには…
茨城県救急医療情報コントロールセンター
029-241-4199

* 保育園の感染症対策として *

「学校欠席者情報収集システム(感染症情報システム)」「保育園サーベイランス」を取り入れ、地域の状況を把握することで、感染症予防に努めています。