



ほけんだより 4月号

令和3年4月1日
立石いろは保育園
看護師 厚地

ご入園、ご進級おめでとうございます。満開の桜に迎えられ、新しい園生活が始まりました。新入園児だけではなく、在園児にとっても、4月は新しい環境に喜びとドキドキが感じられます。今年度は子ども達の元気な姿を、保護者の皆様にもみていただける機会が増えるといいなと思っています。保健行事のお知らせや子どもたちの健康に関することなどをお知らせしていきます。看護師の厚地です。今年度もどうぞ宜しくお願いいたします。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。

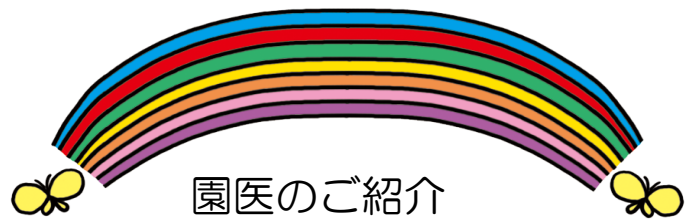


ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよく噛んで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯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。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



園医のご紹介

菊島小児科医院

TEL 03-3697-1556
葛飾区東立石3-24-16

ニコデンタルクリニック

TEL 03-3693-2880
葛飾区立石2-26-17

※内科健診・歯科検診・0歳児健診で診ていただいています。

● うつぶせ寝について ●

乳幼児突然死症候群(SIDS)を知っていますか？今まで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死亡してしまう病気です。はっきりとした原因は分かっていません。

しかし、うつぶせ寝に起きてしまうことが多いと言われています。

また、うつぶせ寝には窒息の恐れに加え、お腹を圧迫し気持ち悪くなる、首に負担がかかり身体がゆがむ、などのデメリットもあります。

うつぶせ寝で寝る習慣のお子さまもいらっしゃると思いますが、あおむけ寝ができるようご協力いただくと幸いです。

