



ご入園・ご進級おめでとうございます。ドキドキワクワクの新しいクラスでの生活がスタートしました。子供たちが楽しくすこやかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

### 朝の時間に余裕を持って生活リズムを整えましょう

新しい環境で過ごす疲れがたまりまます。生活リズムを整え元気に楽しく園生活を過ごしましょう

#### 生活リズムを整えて元気に過ごそう！

**朝**

**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。

**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。

**風**

**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です。

**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。

### 登園前に必ず体調チェックをお願いします

- 登園前に、必ず体調のご確認をお願いします。
- お休みのご連絡は、朝の9時までをお願いします。
- 登園して良いか迷う体調時や相談したいことがある場合は、必ずお電話をお願いします。
- ☆熱はありませんか？ ☆顔色はよいですか？
- ☆鼻水・咳はでていませんか？ ☆湿疹・発疹はありませんか？
- ☆食欲はありますか？ ☆うんちはでましたか？
- ☆機嫌はどうですか？ 痛い・疲れたなどの訴えはないですか？

### 「けんこうのきろく」と {母子手帳の確認} について

- 園児の身体測定を毎月行っています。測定値を「けんこうのきろく」に記載し、保護者の方へお渡しをします。内容を確認されましたら、その横に、小さなサイン又は捺印をして頂き、園に返却をお願いします。
- 0歳児は毎月、1・2・3・4歳児は年2回健康診断を行います。歯科健診については、全園児年1回、嘱託医により園で実施します。その結果についても「けんこうのきろく」に記載し、お渡ししますので、内容を確認されましたら捺印をお願いします。
- 健診日には母子手帳をお持ちください。
- 予防接種や健診を受けた場合は、母子手帳を園にお持ち頂きご報告をお願いします。

#### 健康チェック

#### 年間予定をお知らせします

・内科検診	乳児	毎月1回
	幼児	年2回(6月・11月)
・歯科検診	全員	年1回(日程調整中)
	・身体測定	全員

園では、子どもたちの健康チェックのため、検診や身体測定を定期的に行います。検診日には、登園時間や歯みがきなどのご協力をお願いします。

1年間お世話になる先生をご紹介します

晴朗クリニック 阪井 哲男先生

