

2025年

4月

# ほけんだより

中宮まぶね保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。新しい環境の中、子どもたちは期待感を抱いていると同時に、緊張や不安を感じている様子も見られます。そのため大変疲れやすく、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期でもあります。ご家庭では規則正しい生活を心掛け、ゆっくり休養できるようご配慮をお願いいたします。

## 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良い機会です。規則正しい生活リズムを身に付けましょう。

### ①「食事」～朝ごはんをきちんと食べましょう～

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。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### ②「遊び」～体を動かす遊びをしましょう～

子どもは「遊びが仕事」と言われているように、日中はなるべく活動的に過ごすことが大切です。体を使った遊びを行うことで基礎体力がつきます。

### ③「睡眠」～早寝早起きを心がけましょう～

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。お子さんが寝ている間、朝は7時までに起きてカーテンを開け、太陽の光刺激を与えることが大切です。睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。



## 園で預かる 薬について

医師の指示により保育時間内にどうしても必要な薬は保護者に代わって与薬可能ですが、出来るだけご自宅での与薬をお願いしています。やむを得ず保育園で与薬を依頼する際には、下記の事項について確認をお願いします。

- 医師の診断および指示による薬以外はお預かりできません。  
(市販の薬は園では服用できません)
- 薬は1回分のみ持参し、薬の1つひとつに園児の名前を記入して下さい。
- 登園時に薬と薬についての説明が書かれた書類(薬剤情報提供書)、与薬依頼票を袋に入れ、必ず職員に手渡ししてください。かばんに入ったままの場合などは与薬できません。

