



4月号

R7.3.28(金)

発行者 明神 慶子

入学、進級おめでとうございます。新しいクラスで、新しいお友だちと健康で楽しく過ごせるよう、職員一同見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

登院前の健康チェックポイント

朝、お子さまが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。



目

- ☐ 目やにが増えた
- ☐ 目が赤い
- ☐ 涙目になっている

耳

- ☐ 耳を触る(気にするそぶりがある)
- ☐ 耳だれが出る

皮膚

- ☐ ポツポツができています
- ☐ 水ぶくれやうんだばしょがある
- ☐ 赤くはれている



鼻

- ☐ 鼻水・鼻づまりがある。
- ☐ くしゃみが出る

おしっこ・うんち

- ☐ 回数や状態(色やかたさなど)、におい(すっぱいにおいは消化ができていない)がいつもとちがう

赤いポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。

いつもと違う…と思ったら、お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもより機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登院時に職員にお伝えください。



朝ごはんで**元気のスイッチ**を押そう！

体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、めん類など)をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝、しっかり食べると腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめです。

毎月、身体測定とつめ検査を行います。

結果を記入し、健康ノートを持ち帰って頂きますのでサイン(印)をして翌日に学院へお持ちください。



ぴょんちゃん

身体測定・つめ検査

月・雪 4/23(水)
星・光 4/24(木)
虹・夢 4/25(金)

