

てらやほけんだより

新しい1年がスタートしました。1つお兄さんお姉さんになった子ども達は、新しいクラスでの生活、新しい友達づくりに一生懸命です。お子様の保育園でのお話に、ぜひ耳を傾けてあげましょう。

子ども達が健やかに元気いっぱい過ごせますよう、お子様の成長や健康に関する事などをお知らせしていきます。今年度もよろしくお願いたします。

目安を守って、元気に登園しましょう。

発熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、お家では元気でも、『保育園で長時間を過ごすまでは回復していない』という事がよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってくださいね。



登園再開の目安

発熱後

- ・解熱から24時間経過している

嘔吐後

- ・嘔吐せずに過ごしている

下痢後

- ・普通便が確認出来た

上記にあるどの体調不良も、①機嫌が良い
②普段と同じ食事が摂れる } は、確実に回復していることを確認してください。

保育園は集団です。他のお子様への感染を防ぐため、保育園でお子様の体調が悪くなった場合(発熱・下痢・嘔吐・目の症状等)は、連絡させていただきます。早期に受診していただき、早く元気に登園出来ますよう、ご協力をお願いいたします。

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。

豆頭のスイッチ

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。