



環境が変わるので、入園当初は先生が変わり、同じように慣れも出やすい時期なのでおうちで練習をすることができるよう願っています。



お話しについては、主に「ほけんだより」が、内容によりモニターでも

お話しと違った様子が見られる時は

お話しを確認するようにしましょう。お話しはとても大切です。予防接種を

## 4月の感染症(健康状況) ~

## 早寝のためにできること

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



## 忘れ物はないですか?

外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、ハンカチ、着替え、靴下・コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。



## はしかの予防接種



今年のはしかの流行がみられており、ニュースなどでも注意をよびかけています。

はしかで怖いのは、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を起こすことと、治療法が



## 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、脳や体の発育を促す大切な時

