

ご入園、ご進級おめでとうございます♪新年度を迎え、新しい生活に期待や緊張、それぞれ色々な思いがあるかと思います。年度当初は、緊張から疲れやすくなっていますのでご家庭では、ゆっくり休養できるようにご配慮をおねがいします。また、日本列島各地ではまだまだ新型コロナウイルスの感染が拡大中です。引き続き感染管理や生活習慣を整えることを意識し、健康に過ごせるようにしましょう。

## 体調不良時のお願い

保育中に発熱したり具合が悪くなった時や、仮に、体温が38℃以下でも、一般状態（機嫌、顔色、食欲、睡眠状態、呼吸、咳、鼻汁、下痢、嘔吐など）から判断して、お迎えのお願いを連絡いたします。また、感染症が疑われる時も同様です。**（現在コロナウイルス感染予防で37.5℃以上は受け入れ不可）**

お迎えを待つ間は、できるだけ側についてお世話させていただきますが、病気の際は心細いものです…。お仕事でご多忙かと思いますが、連絡いたしましたらご都合をつけて頂き、早めのお迎えをお願いします。

※体調不良で入院し、退院後すぐ(翌日)の受け入れはできません。しっかりと医師の指示を守りましょう。

※緊急連絡先が出張や外出などで異なる時は、必ず知らせて下さい。

## お薬について

基本的に保育園で薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、下記の要項を必ず守ってください。



- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- お薬依頼書に必要事項を記入・捺印してください。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。  
(1包ずつ)
- 登園時に必ず職員に手渡ししてください。  
（お薬依頼書がない、手渡しではなく内容の確認がとれないとき等は与薬はいたしません）

## 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。「**たべて うごいて はやくねよう**」どれかひとつが改善できると、次第に他の事も良くなってきます！できる事から試してみよう！

### たべて

※しっかり朝ごはんを食べて元気に！噛むこと、胃腸を動かすことで 脳を刺激し体温が上がり、体が目覚めます。その日1日を元気に過ごすことができます。

※朝うんちの習慣を！すっきり、気持ちよく、元気な活動ができます。朝ごはんの後はトイレに座ることのできる時間をつくりましょう。

### うごいて

運動遊びは体温を上げて脳と体を目覚めさせます。しっかり動いて心地よい疲れは、心地よい眠りや食欲につながります。

### はやくねよう

※朝は6～7時に起きて、カーテンを開け太陽の光を浴びましょう！朝、太陽の光を浴びることでホルモンが活性化され、体内時計を整えます。

※朝は9時までに眠りましょう。寝る1時間前は、TVや携帯電話の使用を控えましょう。