



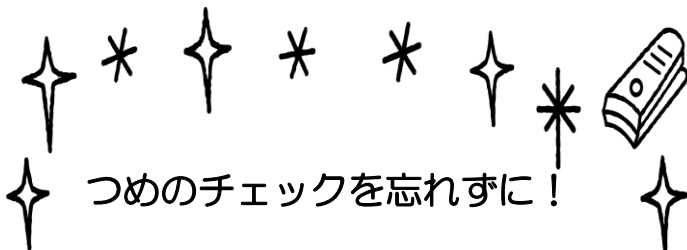
# 保健だより



新しいお友達が入園し、新年度が始まりました。初めての園生活や進級に、嬉しい気持ちと、不安な気持ちの両方を感じていることでしょうか。子ども達が“健康”で“安全”に「楽しい園生活」が送れるよう、ご家庭と協力していきたいと思っておりますので、宜しくお願いいたします。

## 疲れがたまっていますか？

乳幼児であっても、新しい環境に慣れるまでは気持ちが落ち着かず、大人でいう「気疲れ」のような状態を感じています。疲れをためないようにするには、早く寝て十分な睡眠をとり、お家でゆっくり過ごす事が一番です。元気でいられる秘けつですよ！！



つめのチェックを忘れずに！

つめが伸びていると遊んでいる時に引っ掛けたり、割れたり、お友達をひっかいて傷つけてしまったり…と、危険です。又、つめの間に汚れが

たまりやすく、衛生的にもよくありません。

つめは1日に0.1mm程伸びています。

週に1回、週末にはご家庭でつめを

切りましょう。



## 新しい環境と排便リズム

子どもは生活の場や環境が変わると、うまく排便できなくなる事があります。毎日排便をしていた子に、2~3日排便がみられないようなときは、“食欲がない”“お腹が貼っている”などの症状がないか、気を付けましょう。

新しい環境に慣れると、再び排便リズムが戻ってくることも多いです。

