



# 4月のほけんだより



令和4年4月1日発行  
くろかわのぞみ保育園  
NO.122

新しいおともだちが増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごせるようサポートしていきたいと思えます。年度当初は、緊張から子どもたちも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ご配慮をお願いします。

## 生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



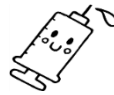
### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

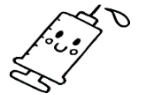


### 朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



## 予防接種



### ～計画的に受けましょう～

園は、いろいろな子どもたちがともに過ごす集団生活の場。予防接種はできるだけ受けていただくようにおすすめしています。

### Q 予防接種は危険？

予防接種による副反応など弊害がクローズアップされ、不安になっているかたも多いようです。しかし、最近ワクチン自体の安全性も高まっており、副反応より予防接種を受けないで病気にかかった場合の後遺症や死亡の確率のほうがずっと高いと考えられています。

### Q 接種後に気をつけることは？

子どもによっては、接種後に発熱や発しんなど副反応が起こることがありますので、接種は降園後やお休みの日にすることをおすすめします。お仕事の都合などで午前中に接種して登園される場合、1時間は体調に変わりがないか様子を見ていただいてからの登園をお願い致します。

### Q アレルギーがあると、受けられないの？

インフルエンザワクチンのウイルス培養には卵が使われます。卵にアレルギーがある人でも、重症でなければ接種してもだいじょうぶですが、予防接種のときは、必ず医師に相談しましょう。



## 3月の感染症

胃腸炎.....3名

感染症の診断がつかましたら、早めに園までご連絡おねがいたします。



## 園医健診

4月26日(火)  
(2・3歳健診)

体調不良時以外はなるべく出席していただけるようご協力お願いいたします。

