



3月保健だよ!

社会福祉法人後樂園
保育園ゆりかごの家
病後児保育ナースールーム
2025年3月1日発行

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。

4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、この機会に生活習慣をしっかりと見直しましょう。



新年度の前に、体調を整え、未接種のワクチンを受けておきましょう。(特に、就学前の麻疹・風疹ワクチン、3歳未満児の水痘、3歳～日本脳炎など)また、虫歯予防のため、歯科受診など、早めに済ませておきましょう。



生活リズムを整えよう!

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



登園前の体調チェック



- 検温で、熱はありませんか?
- 鼻水や咳は出ていませんか?
- 湿疹、発疹はないですか?
- 食欲はありますか?
- うんちは出ましたか?
- 顔色や機嫌はよいですか?
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか?