

4月号 おはなだより

2023年4月1日発行
病児保育おはな
看護師：田上ともみ

春の訪れとともに新学期を迎えました♪ご入園・ご進級おめでとうございます。今年度も子ども達が健やかに元気いっぱい過ごす事ができますよう携わってまいります。年度初めは、環境の変化により緊張から子ども達も疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるようご配慮をお願い致します。



4月は環境の変化で緊張と不安いっぱいの毎日♪子ども達が元気いっぱい過ごせるよう3つのお願い。

☆朝ごはんを毎日食べる習慣を

朝ごはんは1日のエネルギー源！
一日を元気に楽しく過ごせますよ♪



☆園についたら お家での様子で気になることがあれば保育士に教えてください。自分ではうまく伝える事の出来ない子どもの変化に園でも早めに気付いてあげる事が出来るよう情報共有しておきましょう

☆お家に帰ったらスキンシップを♪お話をしたりスキンシップをしたりすると親子共に明日へのエネルギーチャージにつながりますよ♪



4月7日は世界保健デー

WHO（世界保健機関）の憲章前文に「健康とは完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない。」とあります。つまり健康とは心も体も生活面でも、さらに社会的にも健康である状態ではないでしょうか。

♪心身の健康

- ・心も体も健康な状態
- ・健康の土台となるもの

♪社会的健康

- ・人に必要とされ、何らかの役割を持つことで自分の存在意義が感じられる状態

- ・周囲の人と支え合う関係を構築出来ている状態

♪生活面での健康

- ・仕事・家庭・自分の時間のバランスとれた状態
- ・生活維持のために必要な環境が整っている状態

皆さんは健康ですか？



よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



🌸プレスクールあいな🌸のご案内

例年は2カ月に一度開催していたプレスクールを今年度は1カ月に一度開催予定です♪（要予約）日時・開催内容は随時発信させていただきます。ブログ・instagramもご覧ください♪

3月 病児保育利用状況

咽頭炎
感染性胃腸炎
感冒疑い
インフルエンザA型

計：11名