



保健室つうしん

令和7年4月

名手保育園 保健室

みなさんこんにちは！看護師の奥村です(*^_^*)

今年も一年間みなさんが健康で元気に過ごせるよう「保健室つうしん」を通じてお手伝いさせていただきたいと思います♪一年間よろしくおねがいします！！

♪ 早寝・早起き・朝ごはん ♪

お子さまが健やかに過ごすために生活リズムを整えることはとても大切です。元気いっぱい笑顔で過ごせるよう生活リズムを整えていきましょう！

①まずは早起きから

朝の光を浴びて、毎朝7時までには起きられるようにしましょう。

②朝ごはんて午前のエネルギーをチャージ！

炭水化物でエネルギーを、タンパク質で体温を上げ、野菜でビタミンを取りバランスの良い食事を心がけましょう。

③お風呂はぬるめに入りましょう

熱いお風呂は急激に体温が上がり、目が覚めてしまいます。

④入眠前の習慣づけを

寝る前に絵本を読むなど「おやすみの習慣」をつけましょう。入眠しやすくなります。

保育園では、4月から進級、入園し新年度が始まりました。みなさんもこの機会に生活リズムを見直してみませんか？



お知らせ

予防接種はスケジュールどうりに受けれていますか？病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだりかかっても軽く済むようにするものです。任意接種は受けなくていいと思われがちですが、重症化しないためにも受けておく方が望ましいです。



ご存じですが？木曜日の午後や、休日など病院をお探しの時 下記にTELしてください。受診できる医療機関を案内してくれます。

救急医療情報センター 24時間体制

073-426-1199

那賀消防組合 通信指令室 24時間体制

0736-61-1791

