



SKETCH
HOIKUEN

ほけんだより4月

発行日／平成 30 年 4 月 2 日

スケッチ保育園 山本

規則正しい生活を身に付けましょう

人間の生態時間は1日25時間です。それを地球時間の24時間にリセットすることが出来ないと体調不良につながります。生体時間をリセットするのに必要なのが朝日の力です。

早寝早起きの利点

○朝の光を浴びることで体内のリズムが整い、自律神経を働きが活発になります。

○朝日を浴びると夜の睡眠の導入になります。

○朝の目覚めがよく、ご飯がおいしく食べられます。

○日中の集中力が増します。

○夜、寝ている間に成長ホルモンが分泌されます。ぐっすり眠ると体の免疫機能が高まります。

お知らせとお願い

お薬について

1. 医師が必要と認めた薬のみお預かりします。
2. 持参時は与薬票に記入をし、印鑑を忘れずに押してください。
(印鑑を忘れた場合にはお預かりできませんのでご注意ください)
3. お薬の袋と用器には必ず名前を記載してください。(飲ませ間違いを防ぐためにもよろしくお願ひします)
4. 必ず1回分を持参し薬局からの情報提供書も一緒に添付してひとつの袋に入れ、朝、職員に手渡ししてください。

◎予防接種について

保育園は、0歳～5歳までのお子さまが過ごす集団の場所です。大切なお子さまを感染症から守るためにも、体調の良い時に計画的に受けましょう。予防接種後は、自宅で様子を見ていただくこととなりますので、お願ひします。