

忘れ物はないですか？

外から帰った後は、手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、タオル（手用・体用）や着替え（パンツを含む一式）、オムツ（乳児・お昼寝用）コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。

### 爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

## 生活リズムを整えよう！

新型コロナウイルスによって、正しい生活リズムをなかなか身に付けにくいですが、こんな時こそ健康な体作りのためにやってみましょう。

### 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。



## 保育園での薬



蚊に刺されたり、じんましん（軽度）で強い痒みがある時は、ベビームヒを使用しています。乾燥やおむつかぶれなどには、ベビーワセリンを使用しています。お薬を使用したくない方は園までお知らせ下さい。宜しくお願い致します。

## お願い

予防接種を受けた場合は担任や看護師にお知らせ下さい。



## 身体測定

5月11日（月）

爪のチェックも行いますので、忘れずに切ってください。

