



令和5年度  
社会福祉法人大谷会  
看護師

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境にワクワク、ドキドキしているお子様たちです。自分のペースで新しい生活をスタートさせるサポートが大切です。私たちもお子様たちが、元気に保育園生活を送れますように、心に寄り添っていきたくと思います。どうぞよろしくお願いいたします(\*^^)v

## 生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

<p><b>1 早寝・早起</b></p> <p>成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。</p>	<p><b>2 朝ごはん</b></p> <p>体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。</p>	<p><b>3 ウンチ</b></p> <p>朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。</p>
---	---	--

## 気になることがあるときは…!

お子さんの様子で少しでも気になることがあるときは、ぜひ「具体的に」伝えてください。

<p><b>いつもと違うところは？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>朝、検温したら〇℃だった</li> <li>いつもは〇〇だけど、今日は〇〇だった</li> </ul> <p>など</p>	<p><b>おうちでの様子は？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>朝から機嫌がわるく、登園をしづっていた</li> <li>いつもより強く叱ってしまい、落ち込んでいた</li> </ul> <p>など</p>
<p><b>連絡先は？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>当日、すぐに対応可能な連絡先</li> </ul>	<p><b>特に登録している緊急連絡先と違う場合は必ず伝えてください</b></p>

## あいさつがくれるプレゼント

「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

<p><b>気持ちが前向きになる</b></p> <p>嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になります。自然と笑顔になっているかも！</p>	<p><b>友だちとなかよくなるきっかけに</b></p> <p>あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！</p>
---	--

あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。