



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>1 早寝・早起</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>2 朝ごはん</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>3 ウンチ</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>いつもと違うところは？</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝、検温したら〇℃だった いつもは〇〇だけど、今日は〇〇だった <p>など</p>	<p>おうちでの様子は？</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝から機嫌がわるく、登園をしづっていた いつもより強く叱ってしまい、落ち込んでいた <p>など</p>
<p>連絡先は？</p> <p>当日、すぐに対応可能な連絡先</p>	
<p>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</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>気持ちが前向きになる</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>友だちとなかよくなるきっかけに</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。