めぐみほけんだより　4月号

令和７年４月 20 日
江東めぐみ幼稚園

　ご入園・ご進級おめでとうございます。ドキドキワクワクの中で、新しいクラスでの生活がスタートしました。子どもたちが楽しく健やかに成長できるよう、見守っていきたいと思います。

目安を守って、元気に登園しよう

　熱や嘔吐、下痢などの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことがよくあります。無理をしてしまうと、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとりましょう。

発熱がある場合は、解熱後 24 時間以上経過してからの登園をおねがいします。解熱剤を飲んでの登園はお控えください。

嘔吐や下痢がある場合は、ウイルス性の可能性もあるので症状が治まってから 24 時間はご家庭で様子を見ましょう。

園は集団生活の場であるため、病気の疑いがある場合は、感染を防ぐためにも速やかな受診をご協力おねがいします。

ぐっすり眠って、大きくなろう

　子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間です。生活リズムを整えるホルモンは睡眠中に分泌され、特に１歳代で分泌量が多くなります。小さい頃によく眠る習慣をつけることが発達を促し、生活リズムを整えるというサイクルにつながります。

脳では…

成長ホルモンによって、脳の神経ネットワークがつくられます。
その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりします。

体内では…

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。