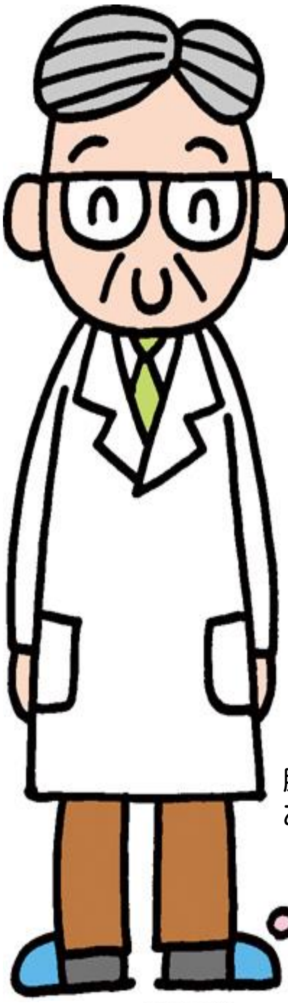
りんりん

発行者：すずらん保育所
発行日：平成２年４月１日
担当者：主任　北田



園生活の安心安全のための大事なお願い

《おやすみについて》

・園をお休みする時は、朝９時までに必ず連絡してください。
・病気でお休みする時は、受診結果や様子をお知らせください。
・病気によっては、意見書や登園届が必要な場合もあります。

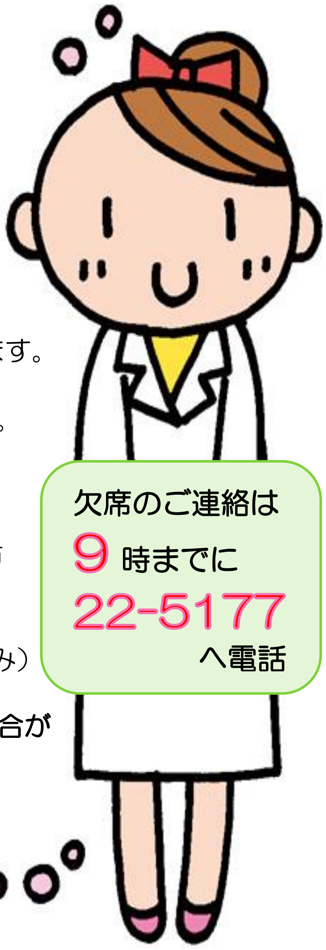
《緊急連絡先について》

・緊急連絡先が変わった時やいつもと違う時は、必ず連絡帳に記入するか、保育士にお知らせください。連絡先は必ず連絡のとれる番号でお願いします。
・健康管理カードの提出をお願いします。
アレルギー等の除去食を希望の際、年に１回検査データと書類が必要です。

《お薬について》

・園では原則として投薬はできません。どうしても必要な場合のみ「投薬依頼書」添付の上お預かりします。市販薬、解熱鎮痛剤、以前処方された薬を保護者の判断で服用させるのは認められていません。
（投薬依頼書は正確に記入お願いします）
・病院や薬局でもらう「お薬の説明書」のご持参もお願いします。（初回のみ）

服用中のお薬を把握し、子どもが急変時に搬送する際、搬送先に報告する場合があります。お手数とは思いますが、ご協力お願いします。



欠席のご連絡は
9 時までに
22-5177
へ電話

元気な１日は 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

❶炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

❷たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでもたんぱく質をとりましょう。

❸野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

のどの痛みは 咽頭炎・扁桃炎 かも

子どもがのどの痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、のどに炎症を起こしているのかもしれません。口蓋垂（のどちんこ）周辺の炎症は咽頭炎、のどの両側の膨らみが赤くはれていたら扁桃炎です。どちらものどがひどく痛むため、水分をとるのも大変です。おうちでは水分補給と加湿をして安静に過ごしましょう。