



ほけんだより 4月号

新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。



生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

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とりましょう。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか?
- 顔色はよいですか?
- 鼻水や咳は出ていませんか?
- 湿疹、発疹はないですか?
- 食欲はありますか?
- うんちは出ましたか?
- 機嫌はよいですか?
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか?

年間保健行事予定

<毎月>身体測定

<5月>内科健診

<6月>歯科健診、歯みがき指導、細菌検査

<7月>視力検査

ちゅーりっぷ・ゆり・すみれ組

<10月>内科健診、手洗い指導

※都合により日程が変更になることがあります。

その都度事前にご連絡します。



園で預かる薬について

基本的に園での与薬は行っていません。なお与薬が必要な場合は、与薬依頼書に記載し、薬の説明書またはお薬ノートをご持参ください。また、お薬・与薬依頼書・薬の説明書またはお薬ノートは直接手渡しでお願い致します。以下の場合は、与薬できませんのでご了承ください。

- カバンに入ったまま
- 与薬依頼書がない・記入漏れがある
- 薬の説明書またはお薬ノートがない
- 以前もらったお薬や兄弟の薬
- 市販薬

その他、ご不明な点がありましたら、看護師・保育士にお問い合わせください。

