

ほけんだより 4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いたします。

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。



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

＜7月＞細菌検査

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

＜11月＞虫歯ゼロ表彰

ちゅーりっぷ・ゆり・すみれ組

※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。

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？

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をお願い致します。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。

