



ほけんだより 4月



新入園、進級おめでとうございます。新しい生活、新しい1年のスタートです。子どもたちが園での生活を元気に送れるよう、「ほけんだより」を通して、毎月の保健行事や健康、発達などに関する情報をお伝えしていきたいと思ひます。



生活リズムを整えましょう

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良い機会です。正しい生活リズムを身につけ、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時ごろまでに眠り、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



朝ごはんを食べると体が目覚めその日1日を元気に過ごせます。

朝ごはんはよくかんで、しっかり食べるよう促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ごはん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つくりましょう。



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？

健康診断のお知らせ

- 毎月 身体測定
- 5月 内科健診
- 6月 歯科健診・細菌検査
尿検査（以上児）
歯みがき指導
- 7月 視力検査（以上児）
- 10月 内科健診・手洗い指導
- 11月 むし歯ゼロ表彰

委託医紹介

内科医師・・・大平医院：大平和輝先生
歯科医院・・・鎌田歯科：鎌田英史先生

