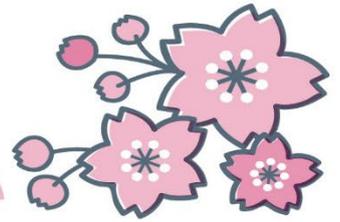




ほけんだより 4月



御入園、御進級おめでとうございます。子ども達が新しい環境に慣れ、笑顔で元気に過ごせるよう、ご家庭ではゆったりと過ごす時間を大事にしてください。私たちも、注意深く見守っていきたいと思います。



生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



《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・細菌検査

10月内科健診・手洗い指導

11月むし歯ゼロ表彰

《嘱託医紹介》

内科医師・・・大平医院：大平和輝先生

歯科医師・・・鎌田歯科：鎌田英史先生



0・1・2
歳児

毎朝の健康チェックをお願いします

小さい子は、体の異変を自分で訴えることができません。朝、起きたらお子さんをだっこして、体調や機嫌のチェックをお願いします。

熱はありませんか？

鼻水やせきは出ていませんか？

湿しん・発しんはないですか？

おう吐・下痢はないですか？

顔色はよいですか？

くずってばかりいませんか？

ミルクはよく飲みましたか？

いつもどおり食欲はありますか？

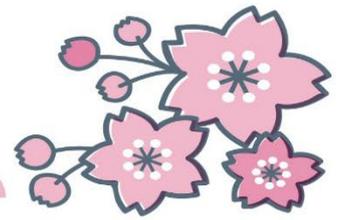


小さい子ほど症状が悪化しやすいもの。
毎朝「見て」「触って」確認をお願いします





ほけんだより 4月



御入園、御進級おめでとうございます。子ども達が新しい環境に慣れ、笑顔で元気に過ごせるようご家庭ではゆったりと過ごす時間を大事にしてください。私たちも、注意深く見守っていきたいと思います。



生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



《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・細菌検査・尿検査

7月視力検査

10月内科健診・手洗い指導

11月むし歯ゼロ表彰

《嘱託医紹介》

内科医師・大平医院：大平和輝先生

歯科医師・鎌田歯科：鎌田英史先生



3・4・5
歳児

毎朝の健康チェックをお願いします

朝、起きたときに「いつもと様子が違う」と感じたら、園にお知らせください。園で元気に過ごせるようにご協力をお願いします。

熱はありませんか?

鼻水やせきは出ていませんか?

湿しん・発しんはないですか?

うんちは出ましたか?



顔色はよいですか?

元気よく起きましたか?

機嫌はよいですか?

いつもどおり食欲はありますか?

保護者はいちばん身近な「観察者」。朝の忙しい時間帯ですが、よろしくをお願いします

