

# ほけんだよ 4月号

平成30年4月2日発行  
すずの丘保育園

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！という喜びと期待でいっぱいの子供たちの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。

どうぞ宜しくお願いいたします。



## 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つくりましょう。



## 年間保健行事予定

<5月・11月> 内科健診

<4・10月> 尿検査

<5月・11月> 歯科検診

《毎月》身体測定

※都合により日程が変更になることがあります。そのつど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

基本的に園で薬の与薬は行っていません。病院の受診の際には、保育園に通っていることを伝え、処方回数1日2回に変更できないか等を担当医師にご相談ください。

やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。



- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 薬の依頼書を記入してください。(用紙は園にあります)
- 登園時に必ず担任に手渡ししてください。(確認がとれない時は、与薬できない場合がありますのでご注意ください)