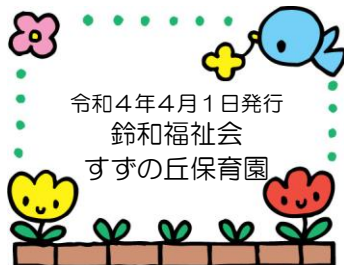




4月のほけんだより



令和4年4月1日発行
鈴和福祉会
すずの丘保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい保育園生活が始まりました。子ども達が健やかに元気いっぱい過ごせますよう、保健に関する情報を「ほけんだより」でお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



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らは必ず食べましょう。

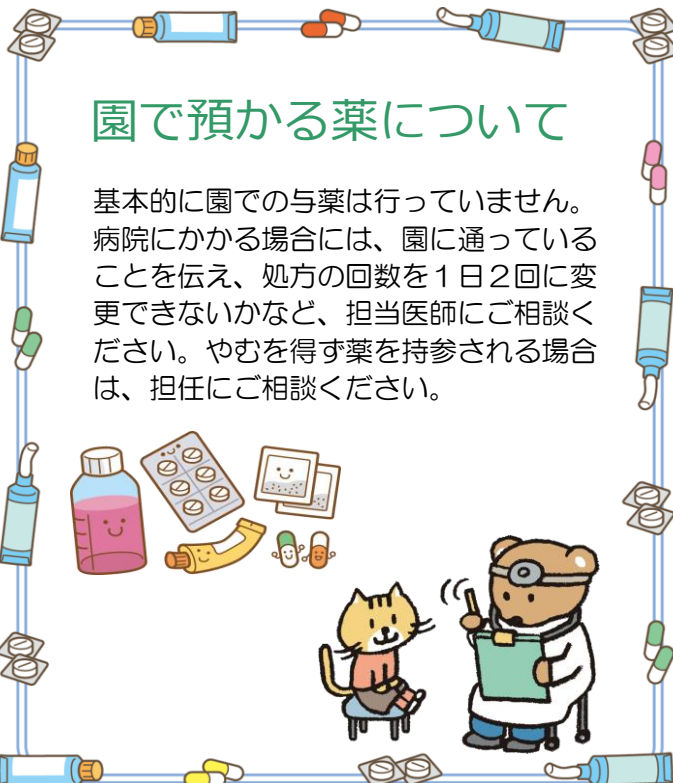
③ うんちは済んだかな？

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。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



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。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝え、処方回数や1日2回に変更できないかなど、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、担任にご相談ください。



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？
- お休みの間体調に変化はありませんでしたか？



発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。

