



4月ほけんだより



ご入園、ご進級おめでとうございます。ドキドキワクワクの中で、新しいクラスでの生活がスタートしました。子どもたちが楽しくすこやかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。

令和4年4月6日
小佐野保育園
看護師 佐々

今年度も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

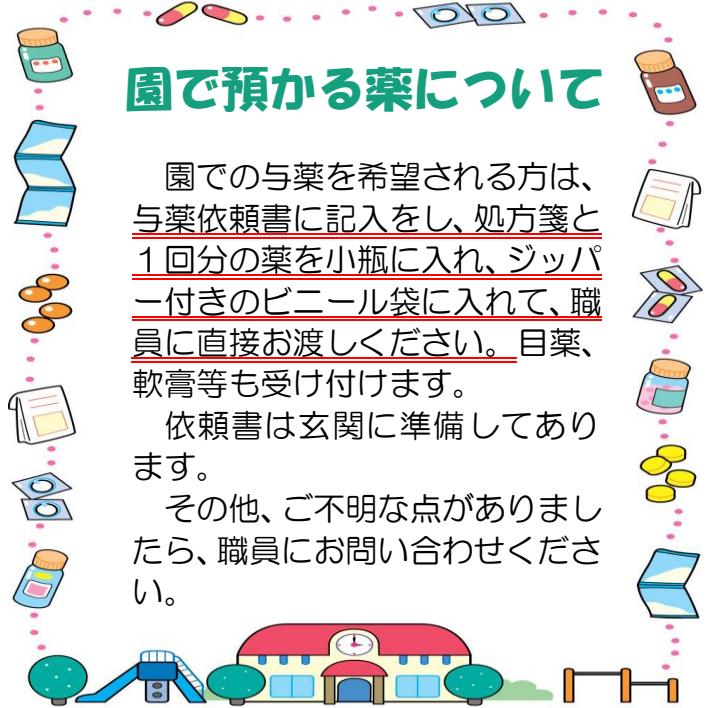


園で預かる薬について

園での与薬を希望される方は、与薬依頼書に記入をし、処方箋と1回分の薬を小瓶に入れ、ジップアップ付きのビニール袋に入れて、職員に直接お渡しください。目薬、軟膏等も受け付けます。

依頼書は玄関に準備してあります。

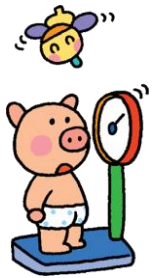
その他、ご不明な点がございましたら、職員にお問い合わせください。



【身体測定】

身体測定は、毎月20日前後に行います。

測定結果は、出席ノートに記入してあります。翌月のはじめにお返ししますので、ご覧ください。



【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ください。

- ① 熱はありませんか？
- ② 顔色はよいですか？
- ③ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ④ 湿疹、発疹はないですか？
- ⑤ 食欲はありますか？
- ⑥ うんちは出ましたか？
- ⑦ 機嫌はよいですか？
- ⑧ 「痛い」や「疲れた」などの訴えはありませんか？