



# ほけんだより 4月号

認定こども園大塚  
看護師 島田

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい生活、新しい環境に入った子供たちは、緊張や不安でいっぱいです。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。



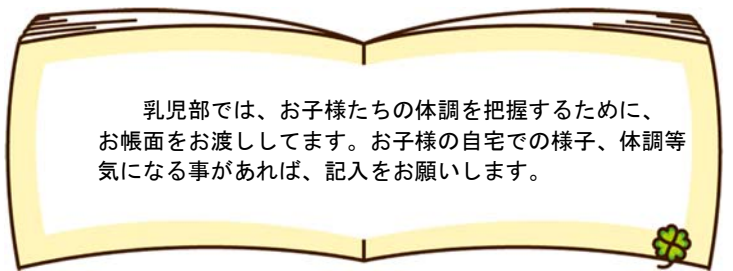
## 登園前の体調チェック



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？



乳児部では、お子様たちの体調を把握するために、お帳面をお渡ししています。お子様の自宅での様子、体調等気になる事があれば、記入をお願いします。

## 健康診断のお知らせ

4月18日(水) 歯科検診

5月15日(火) 内科検診

健康診断の用紙に、気になる事があれば、お書き下さい。用紙は、後日お渡します。当日お休みの場合は、必要時、かかりつけの医院で見てもらい、結果を教えてください。



## 園で預かる薬について

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 園に薬の依頼書がありますので、事務所か看護師に声をかけて下さい。薬は、1回分のみ持参してください。
- 薬に名前と日付を明記してください。
- 登園時に必ず担任に手渡ししてください。  
(手渡してない場合で確認がとれない時は、与薬出来ませんので、よろしくお願ひします。)

