



# 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。園庭の桜に迎えられ、新年度が始まりました。新しいお友達も増えて、子供たちの期待いっぱいの笑顔であふれています。ほけんだよりでは、保健行事や、病気・健康に関することなどをお知らせしていきます。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促してみましよう。



### 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。少しでもいいので、必ず何か食べさせてあげて下さい。

### 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るので、ご飯の後は、トイレに座る習慣をつけましょう。下痢の時は、教えて下さい。



## 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子様の健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前には次のようなポイントでチェックを行って見てください。

- ・熱はありませんか？
- ・顔色は良いですか？
- ・鼻汁や咳は出ていませんか？
- ・湿疹、発疹はないですか？
- ・食欲や活気はありますか？
- ・うんちは出ましたか？
- ・機嫌は良いですか？

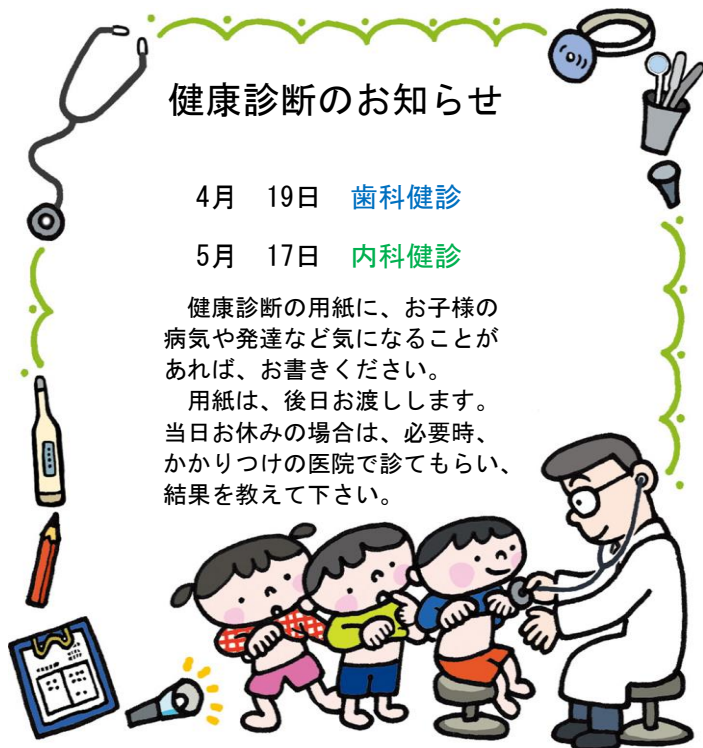
## 健康診断のお知らせ

4月 19日 歯科健診

5月 17日 内科健診

健康診断の用紙に、お子様の病気や発達など気になることがあれば、お書きください。

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診てもらい、結果を教えてください。



## 園で預かるお薬について

当園では、薬の与薬を行っています。適切な与薬ができますように、次の点でご協力をお願いします。

- ・医師の処方以外の薬はお預かりできません。虫よけや日焼け止めは、大丈夫です。
- ・1回分のみ持参して下さい。シロップもミニ容器に1回分を入れます。
- ・薬に名前と日時を明記して下さい。
- ・登園時に必ず薬の依頼書と一緒に職員に手渡しして下さい。
- ・3日目からは、延長届があるので、看護師か事務所に声をかけて下さい。

