



ほけんだより 4月号

平成30年4月2日
立石いろは保育園
看護師 三井育子

ご入園おめでとうございます。看護師の三井育子です。春の訪れとともに新しい保育園生活が始まりました。毎月「ほけんだより」を通じて、子どもたちの健康や季節の病気に関する情報を発信していきます。お子様の様子で気になる事がありましたら気軽にお声掛けください。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。



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？

4月の保健活動

4月19日(木) 0歳児健診

27日(金) 身体測定

注意事項

- * 衣服や下着には必ず名前を明記してください。
- * 正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ぶのは、お控えください。
- * 当日お休みの場合は、後日測定します。



園医のご紹介！

一年間、健康診断、健康管理についてご指導、ご協力をいただきます。

小児科 菊島小児科医院 菊島 秀丸先生
歯科 ニコデンタルクリニック 渡邊 航介先生

園で預かる薬について

投薬は医療行為のため、基本的に園で薬のお預かりは行っておりません。

1日2回以下の薬を処方してもらえるように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、**事前に**事務所へ連絡をくださいますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

