



ほけんだより 4月号

平成31年4月1日
立石いろは保育園
看護師 佐久間

ご入園、ご進級おめでとうございます。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。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、脳や体の発育を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」などの訴えはありませんか？

園医のご紹介

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 渡辺 航介先生

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

4月の保健活動

4月17日(水) 0歳児健診
25日(木) 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。

