



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子ども達が健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞよろ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習慣付けましょう。



ごはんはしっかりたべよう

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？

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、一日は家庭で様子を見ながら安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝薬を飲んで登園した時は忘れずにお知らせください。

薬によっては眠気を催す物もあるので園でも注意してまいります。

よろしくお願いいたします。

園での内服薬について

今年度より原則、園での与薬は行わないことになりました。もし、日中（昼食前、昼食後）に飲む薬が処方された場合には、保育園に通園していることを伝え、「処方の回数を変更できないか」、「時間をずらして内服してもいいか」など、担当医師にご相談ください。どうしても日中の内服が必要な時は、保護者の方が来園して飲ませるようにして下さい。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

