

# ほけんだより 4月号

2019年4月  
いちごえ保育園  
分園  
看護師 西山

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。子どもたち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、保健に携わってまいります。保健に関する情報は「ほけんだより」を通して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。



## 健康診断のお知らせ

- <毎月> 各クラスで身体測定
- <4月> 尿・ぎょう虫検査 (前期)
- <5月・6月> 内科健診 (前期)  
歯科検診 (前期)
- <10月> 尿検査 (後期)  
内科健診 (後期)  
歯科検診 (後期)

### 注意事項

- \*身体測定当日お休みの場合は、後日測定します。
- \*内科健診・歯科検診の日程は後日お知らせいたします。



## 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」「疲れた」などの訴えはありませんか?

## 園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

- 医師が処方した薬であること
- 1回分のみ持参
- 薬には名前を明記
- 登園時に必ず担任に手渡す (手渡さない場合は、与薬できません)



## 尿・ぎょう虫検査

4月11日(木)・12日(金)

全園児が対象

容器・・・9日(火)に配布

提出日厳守でお願いいたします。