



# ほけんだより 4月号

平成30年4月2日  
いちごえ保育園  
看護師 西山

## 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。子どもたちが元気いっぱい園生活を過ごすことができるよう、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致します。



### 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。



### 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？

### 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。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず担任に手渡ししてください。(手渡しでない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません)



### お知らせ

4月・・・尿・蟻虫検査

6月・・・内科健診  
歯科検診

10月・・・尿検査  
内科健診

#### 注意事項

- \* 4月の尿・蟻虫検査容器は10日に配布します。
- \* 内科健診の問診票は後日配布致します。
- \* 歯科検診日は朝食後の歯磨きは丁寧にお願いします。
- \* 内科健診・歯科検診当日お休みの場合は、後日受診になります。



### お願い

- ★ 歯科健診で虫歯があった場合は早めに歯科医を受診し、配布する「歯科治療報告書」の提出をお願いします。
- ★ 発熱時に座薬や解熱剤を使用した場合は、再度発熱する場合があります。使用後24時間は登園を控えて下さい。