



# ほけんだより 4月号

令和2年4月1日  
すくすくどろんこの会  
看護師 田口 睦

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。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。



## 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？

## 年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定
- <5月> 内科健診（前期）
- <6月> 尿検査・手洗い指導・歯科健診
- <7月> 歯磨き指導
- <9月> 視力検査（5歳児）
- <10月> 内科健診
- <11月> 手洗い指導

### 注意事項

- ・都合により日程変更をすることがあります。その際はお手紙や掲示等で事前にお知らせいたします。



## 保健のガイドライン

保育園における保健関係のガイドラインは、厚生労働省から「感染症対策ガイドライン」と「アレルギー対応ガイドライン」が作成されています。当園は、このガイドラインに基づいて、園児の保健・衛生・安全面のサポートをしています。

## 園で預かる薬について

園で薬の与薬は可能ですが、できるだけ1日2回の処方にしてもらえるよう医療機関にご相談ください。薬を持参される場合は、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。
- 調剤情報提供書等を必ず添付してください。

