



ほけんだより 4月号

令和3年4月1日
すくすくどろんこの会
かわぐち杜の保育園
看護師：田口 睦

ご入園・ご進級おめでとうございます。どきどきわくわくの中で、新しいクラスでの生活がスタートしました。子どもたちが楽しく健やかに成長できるよう、見守っていきたいと思います。

保健に関する情報は、毎月のほけんだよりでお知らせしていきます。また、何か気になることがあれば看護師にいつでもお声掛けください。今年度もどうぞよろしくお願いたします。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

新年度は環境の変化などにより体調を崩しやすいです。元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

朝

決まった時刻に起こしましょう

前日寝るのが遅くても、起こす時刻は変えないで。早く起こして早く寝かせることでリズムを整えましょう。



朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。



夜

お風呂は早めがおすすめ

熱いお風呂で体がぼかぼかになると、眠気が起こりにくい。寝る1～2時間前に入るか、寝る直前はぬるめがいいでしょう。



9時ごろにはお布団に入きましょう

なるべく寝る時刻は一定に。寝る30分前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決め、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



年間保健行事 予定

- 〈 毎月 〉 発育測定
- 〈 6月 〉 歯科健診
- 〈 5月11日 〉 内科健診
- 尿検査（以上児）
- 〈 5月11日 〉 手洗い指導
- 〈 7月 〉 視力検査（年長児）

園医の紹介

小児科：川口並木クリニック 歯科：杉井歯科

今年度も健康診断をはじめ、子どもたちの健康管理に関しご指導とご協力をいただきます。



登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子様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下下さい。



- 熱はありませんか？
- 顔色は良いですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 食欲はありますか？
- 下痢はしていませんか？
- 機嫌は良いですか？
- 「痛い、疲れた」などの訴えはありませんか？

お薬について

園で薬の与薬は可能ですが、朝晩服用での処方可能か医師にご相談ください。薬を持参される場合は、以下の点にご注意ください。

- お預かりは医師処方のお薬のみです。
- 服薬用のゼリーやジュースなどはお預かりできません。
- 薬に名前を明記し、1回分のみ持参してください。
- 服薬依頼書と調剤情報提供書等を合わせて、必ず担任（看護師）に直接お渡しください。

※保育のしおりもご確認ください。

