



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
かぐろ杜の保育園
統括看護師：山口 友恵
看護師：大江 温子

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さ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10日 〉 内科健診
- 尿検査（以上児）
- 〈 5月11日 〉 手洗い指導
- 〈 9月 〉 視力検査（年長児）

園医の紹介

小児科：印西総合病院 歯科：西の原歯科クリニック

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。



登園前には家族で健康チェック

朝の検温に加え、普段と違う様子がないか必ずお子様の全身、表情を見てチェックしてください。自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。具合が悪いときに「疲れた」「痛い」と言うこともあります。

病気のサインはないですか？

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、はれている など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



* 送迎される方は、体調に問題がない方で必ずマスクを着用してください。

* 同居する家族が体調不良の場合、できる限り家庭保育のご協力をお願いいたします。



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。

