



# 4月のほけんだより

平成30年4月1日発行  
すくすくどろんこの会  
看護師 山口友恵

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、とてもうれしく思います。今年も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。よろしくお願いいたします。

## 年間保健行事予定

- <毎月> 発育測定
- <5月・10月> 内科健診
- <6月> 歯科検診・尿検査
- <6月・11月> 手洗い指導
- <7月> 歯磨き指導
- <9月> 視力検査（年長のみ）

※都合により日程が変更になることがあります。その都度、事前にご連絡します。

## 生活リズムを整えましょう

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

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



### 朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



## 園で預かる薬について

基本的に園での与薬は可能ですが、1日2回の内服に変更できないかなど、医療機関に相談してみてください。

また、服薬を希望される場合は、書類が必要となりますので、まずはご相談ください。

園では、保湿や傷の処置に、以下の軟膏を使用します。

- ◆保湿軟膏：ワセリン
- ◆傷の処置：メモA外用軟膏

※その他、薬に関してご不明な点がありましたら、看護師・担任にお問い合わせください。

## 園医の紹介

今年も一年間、健康診断をはじめとしたお子様の健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。

小児科：印西総合病院  
歯科：グリーン歯科



