

# 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  
やまざき社の保育園  
看護師：中山 有紗

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

熱いお風呂で体がぽかぽかになると、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 〈年1回〉歯科健診

〈年2回〉内科健診

コロナウイルスの影響により日程が未定です。決定次第随時お知らせします。

## 園医の紹介

小児科：あら山こどもクリニック

歯科：かがやき歯科 梅郷

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て指導とご協力をいただきます。



## 新型コロナウイルスに

負けないために・・・

日常生活で気をつけたいこと

- ・こまめな手洗い
- ・咳エチケット
- ・不要不急の外出
- ・風邪症状がある時は出来るだけ自宅で様子みる

☆集団感染の共通点は「換気が悪く」

「人が密に集まって過ごすような空間」

「不特定多数の人が接触する恐れの高い場所」

このような場所は避けましょう。



## 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。

