



# 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  
よしかわ杜の保育園  
統括看護師：山口 友恵  
看護師：小薬 智子

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ひいたします。

## 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 〈6月12月〉歯科健診
  - 〈5月10月〉内科健診 〈6月12月〉尿検査（以上児）
  - 〈5月11月〉手洗い指導 〈7月〉歯磨き指導（以上児）
  - 〈9月〉視力検査（年長児）
- ※都合により日程変更をすることがあります。

## 園医の紹介

小児科：トミタこどもクリニック  
歯科：ウニクスよしかわ歯科

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。



## 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な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）に直接お渡ししてください。
- \*現在、新型コロナウイルス感染症対策の一環で、玄関先での受け入れのため、受け入れの職員に直接手渡しして下さい  
※保育のしおりもご確認ください。



## ご協力のお願ひ

\*子供の爪は、1日で0.1mm伸びると言われています。園生活が安全に過ごせるよう、今年度より毎週火曜日を衛生チェックの日とさせていただきます。爪のチェックと、アタマジラミ予防のため頭髪チェックをさせていただきます。週末、爪切りのご協力をお願いします。

\*新型コロナウイルス感染症対策とし、玄関入り口前でのアルコール消毒にご協力下さい。また、検温は登園後に、テラスでクラス毎の体温計を使用し、検温のご協力をお願いします。また、新きりん組・ぱんだ組・らいおん組の園児に関しては、引き続きマスク着用での登園にご協力下さい。（忘れた場合は、園のマスクを購入していただけます。）

\*年度初めは、緊張や環境の変化から子供達も疲れやすくなっており、体調を崩しやすくなっています。ご家庭でゆっくり休養できるよう、ご協力をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、早退やお休み基準が変更になっております。保育のしおりを、ご確認ください。早退の連絡があった場合は、早めのお迎えにご協力下さい。

