



# 4月のほけんだより



2019. 04. 01 発行  
かぐろ社の保育園  
看護師：杉田 美帆

かぐろ社の保育園のご入園おめでとうございます！お子さんも保護者の方々も新しい環境、出逢いにドキドキワクワクしていることと思います。これから真っ白な心のキャンパスに子どもたち1人1人がすすくのびのび楽しい絵が描けるよう、元気いっぱい！健やかな心と身体づくりのサポートをしていきます。

保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。お子さんのことはもちろん、それ以外のこと、いつでもお気軽にお声掛けください♪どうぞよろしくお願いいたします！

## 年間保健行事計画



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

※都合により変更となる場合がありますので、ご了承ください。変更の際はその都度事前にご連絡いたします。

## 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さま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みてください。



- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 顔色はよいですか？
- ☐ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ☐ 湿疹、発疹はないですか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ うんちは出ましたか？
- ☐ 機嫌はよいですか？
- ☐ 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

## 園でお預かりする薬について

保育園での与薬は基本的には1日2回の処方等にしてもらえるよう医療機関にご相談下さい。やむなく園での与薬を希望される場合は必要書類等がありますので、看護師又は担任までご相談ください。

また、保育園では傷や保湿に以下のものを使用しています。  
●保湿軟膏 ワセリン  
●創傷の処置 メモA外用軟膏  
その他薬、ほけんに関すること、等ご不明な点がございましたら、ご相談下さい。



## 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 園医の紹介

今年1年間健康診断をはじめ、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：西の原歯科クリニック

