

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
かすかべ社の保育園
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 〈11月〉 歯科健診
〈5月10月〉 内科健診 〈6月〉 尿検査(4・5歳児)
〈5月11月〉 手洗い指導 〈9月〉 視力検査(年長児)
※都合により、日程変更する可能性があります。

園医の紹介

小児科：ふじクリニック 歯科：由木歯科医院

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)に直接お渡してください。

※保育のしおりもご確認ください。
※処方箋の期日内のものをご持参下さい



ご協力のお願い

*新型コロナウイルス感染症対策とし、うがい・歯磨きは新年度も中止のままとし、再開時にご連絡させていただきます。また、新ちゅうりっぷ・さくら・すみれ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。

*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。

