



# 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  
ちいさな杜の保育園  
統括看護師：山口 友恵

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、見守っていきたくと思います。

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    〈6月〉歯科健診  
〈5月10月〉内科健診    〈11月〉手洗い指導

## 園医の紹介

小児科：印西総合病院    歯科：西の原歯科, グリーン歯科

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。



## 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？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はいいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？
- 湿疹・発疹は出ていないですか？



体調が悪いときは、登園時に職員へ症状を伝えてください。感染症予防の観点から、体調が悪い場合は家庭保育も検討してください。判断に迷う際は保育園にご連絡ください。

## 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のお薬のみです。
- 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。

