



# ほけんだより 4月号



2019.4.1発行  
よしかわ社の保育園  
看護師 小島 美香



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子供たちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができるよう、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子供たちも疲れやすくなっています。ご家庭ではゆつくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。



## 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。



## 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？

## 年間保健行事予定



- <毎月> 発育測定
- <5月> 内科健診（前期）
- <6月> 歯科健診・尿検査
- <7月> 歯磨き指導
- <10月> 視力検査（年長児）
- <11月> 内科健診（後期）

### 手洗い指導

\*都合により日程変更をすることがあります。



## 保健のガイドライン

保育園における保健関係のガイドラインは、厚生労働省から「感染症対策ガイドライン」と「アレルギー対応ガイドライン」が作成されています。当園は、このガイドラインに基づいて、園児の保健・衛生・安全面のサポートをしていきます。

## 園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は可能ですが、なるべく1日2回の処方にしてもらえるよう医療機関にご相談下さい。薬を持参される場合は、下記の要項を必ず守って下さい。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず担任に手渡ししてください。  
(手渡しでない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません)
- 調剤情報提供書等を必ず添付して下さい。

