



# ほけんだより 4月



新しいお友達との出会いや初めての経験など、慣れない環境の中で、子どもたちは疲れたり、体調を崩しやすくなります。登園前には、いつもと違う様子はないか、お子さんの様子を見てあげましょう。気になる所があれば園職員にお伝えください。子どもたちの健康を見守り、元気に一年を過ごしていきたいと思ひます。



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。



## 年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定
- <5月> 内科健診
- <6月> 歯科健診
- <10月> 内科健診
- <11月> 歯科健診

予防接種を受けた時は、お知らせください。児童票に追記をお願いしています。

※都合により日程が変更になる事があります。その都度事前にご連絡いたします。



## お薬をお預かりする際の注意事項

お子様をお預かりする時間内に、やむを得ず服薬が必要となる場合に限り、お子様の服薬のお手伝いをいたします。お薬を持参される場合は下記要項を必ず守ってください。

- 「与薬依頼票」の必要事項を記入し、処方箋を添付のうえ、提出してください。
- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。(解熱剤や市販薬はお預かりできません。)
- お薬は1回分のみ持参してください。
- お薬の容器や個包装には必ず名前を明記してください。
- 登園時に必ず保育士に手渡ししてください。

## 知っておこう！ 子どもの健康管理

子どもの健康管理の基本は、「いつもと違う状態」に気づくこと。そのためには、「いつもの状態」を把握しておくことが、大切です。つねに子どもの様子に気を配り、何か変化や異常が見られたとき、適切な対応ができるようにしていきましょう。

お子さんの様子で少しでも気になることがある場合は、登園時にお伝えください。次のような観点で、具体的に伝えていただくと、園での対応の参考になります。

### □どこが気になるのか

いつもの状態がどうで、それと今はどう違うか／お子さんが言ったことば／朝の家庭でのようすなど

### □家庭での対応

〇時に検温したら〇℃だった／少し強しかった／しまったなど

### □園での過ごし方について

外あそびは控えてほしい、などの要望がある場合は、お伝えください。

### □当日の連絡先

何か変化があったとき、すぐに連絡がつくようにしてください。ご登録の緊急連絡先と違う場合は、必ず教えてください。