ほけんだより　4月

令和6年4月
ニチイキッズ
小禄保育園

新しいお友だちが増え、新年度が始まりました。年度初めは、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。
ご家庭ではゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いいたします。
今年度も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきますので、宜しくお願い致します。

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。

年間保健行事予定

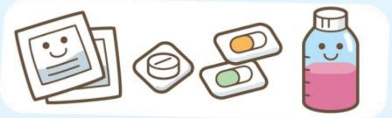
＜毎月＞　第2週目　身体測定
＜5月＞　定期健康診断
＜6月＞　歯科検診
＜11 月＞　定期健康診断、ワクチン調査

※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。

●**「服薬介助内容確認及び同意書」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。
（服薬介助内容確認及び同意書の必要事項が記入されていない場合、服薬させることが出来ません。）
●**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**必ず看護師または担任に手渡しし**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、たいせつです。つねに子どものようすに気を配り、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。
お子さんのようすで少しでも気になることがある場合は、登園時に伝えてください。次のような観点で、具体的に伝えていただけると、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／少し強くしかってしまったなど

□園での過ごしかたについて

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。