



ほけんだより 4月



桜の花も咲いて、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？

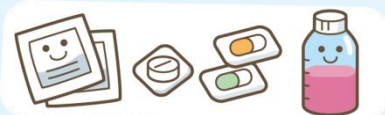
朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



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。
(与薬依頼票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**必ず担任に手渡し**してください。



年間保健行事予定

<毎月> 身体測定 25日

<6月> 虫歯予防週間

※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。



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。常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くと、園での対応の参考になります。

□家庭での対応

〇時に検温したら〇℃だったから少し強くなってしまったなど



□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。



□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／お子さんが言っていたことば／朝の家庭でのようすなど



□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。

