

2026年4月1日

ニチイキッズ

こくふ保育園

# ほけんだより 4月

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10日> 身体測定

<6月・12月> 歯科検診

<9月・3月> 内科検診

※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、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。



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。



## 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。
- 登園時に必ず職員に手渡ししてください。

