



ほけんだより 4月



令和8年4月1日

ニチイキッズ保育園

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。



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事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てください。



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(前期)
- <11月> 定期健康診断 歯科健診(後期)

※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。

予防接種記録票(追記)提出宜しくお願いします。



身だしなみについて

身だしなみについて、普段から意識できるようにするといいですね!朝は顔を洗い、夜はお風呂に入り、食後は歯をみがきます。ケガをしないように、爪もこまめにチェック。髪の毛は切ったり結んだりして清潔に。大人が丁寧に教えていくことで、汚れたら洗うなどということが自分からできるようになります。

体調管理

新学期は子どもたちも緊張しています。緊張感から寝つきが悪くなったりお腹がゆるくなるなど体の不調を訴えるお子さんもいます。少しでも気になることがある場合は担任までお知らせ下さい

