



# 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> 第1週目 身体測定
- <6月> 歯科検診
- <7月> 内科検診
- <12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。



## 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、薬の説明書(お薬の名称、効能、効果、用法、用量、副作用などの注意事項がかかれた書類)または、そのコピーを添付の上、ご提出ください。  
(与薬依頼票や受け渡しチェック表の必要事項が記入されていない場合、服薬させることはできません。)
- 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。



## 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時、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。次の様な観点で、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

○時に検温したら〇℃だった。

少し強くかかってしまったなど

### □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

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

