

ほけんだより 4月号

令和3年4月 1日
識名さつき認定こども園
看護師 石嶺・城間

ご入園・進級おめでとうございます。新年度を迎え、新しい生活への喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ嬉しく思います。新型コロナウイルス感染予防にも努めましょう。健康に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞよろしく願いいたします。



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。



朝食はしっかり食べましょう

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。朝食の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- 熱はありませんか?
- 顔色はいいですか?
- 鼻水や咳は出ていませんか?
- 湿疹、発疹はないですか?
- 食欲はありますか?
- うんちは出ましたか?
- 機嫌はよいですか?
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか?

【こまめに手洗いとうがいを】



園で預かる薬について

基本的に園では薬の与薬は行なっていません。やむを得ず薬を持参される場合は、担任に相談の上、下記の事を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません
- 処方箋と一緒に、1回分のみご持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に『与薬依頼書』と一緒に、必ず手渡ししてください。

『与薬依頼書』に保護者名、園児名、クラス名、病名、薬の処方日、調剤内容等について記入もれがないようお願いいたします。



年間保健行事予定

- 毎月の身体測定
(身長・体重)
- 年2回の内科健診
(6月・11月)
- 年2回の歯科健診
(6月・11月)
- 年2回の尿検査
(6月・11月)