



4月のほけんだより



2021年4月1日

南ヶ丘こども園

看護師：金森光代



花



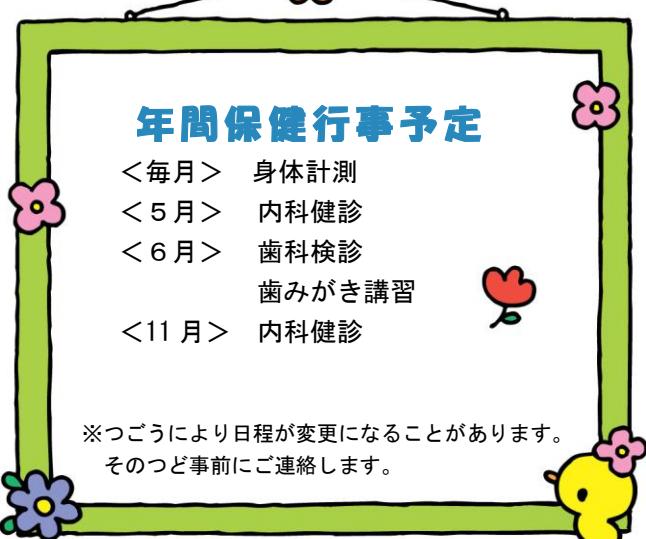
ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。ことしも保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。



年間保健行事予定

- <毎月> 身体計測
- <5月> 内科健診
- <6月> 歯科検診
歯みがき講習
- <11月> 内科健診

※つごうにより日程が変更になることがあります。
そのつど事前にご連絡します。



園で預かる薬について

基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えたうえで、処方の回数を1日2回に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

なお、下記の薬については、例外的に園で与薬を行う場合があります。ご相談ください。



●熱性けいれん、てんかんの防止薬

●慢性疾患(心臓病など)の治療薬

●抗アレルギー薬・ぜんそく薬

●アトピー性皮膚炎・湿疹などの軟こうなど

その他、薬に関してご不明な点がありましたら、看護師・保育教諭にお問い合わせください。



生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようになり、朝は7時に起きるようにならねばなりません。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



身体計測を各クラスで行います

全園児対象です。当日は次のこと気に付けてください。

●脱いだ服が、迷子にならないように必ず記名してください。

●髪の毛を結んでいる場合は、頭の上でなく、横でしばるようにしてください。

