

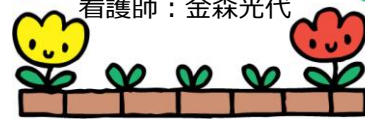


4月のほけんだより



2022年4月1日
南ヶ丘こども園

看護師：金森光代



ご入園、ご進級おめでとうございます。今年も新型コロナウイルス感染症の予防と規則正しい生活を心がけましょう。また、生活や環境が変わることによる不安もあると思いますが、家庭と園で連携して子どもたちを見守っていきましょう。

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 (ゆり組のみ)
- <11月> 内科健診

※都合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。

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し、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。



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、処方回数などを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・湿疹などの軟膏など

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

身体計測を各クラスで行います

全園児対象です。当日は次のことに気をつけてください。

- 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、横でしぼるようにしてください。

