



4月のほけんだより



2025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。子どもたちは新しい環境で疲れたり、初めての集団生活で熱を出したり、病気をもらいやすくなったりします。保護者の方には、体調不良などで、お迎えをお願いすることがあります。大切な命をお預かりしていますので、1時間くらいで来ていただくようよろしくお願いいたします。お互いの連絡を密にし、お子さんが元気で楽しい園生活を過ごせるように、ご家庭と協力していきたいと思います。

年間保健行事予定

- <毎月> 身体計測
- <5月22日(木)> 内科健診
- <5月30日(金)> 歯科検診
- <6月3日(火)> 歯みがき教室
(2歳クラス～5歳クラス対象)
- <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時に起きるようにがんばりましょう。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習慣を見直しましょう。



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たくて、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・湿疹などの軟こう

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、頭頂部でなく、横でしぼるようにしてください。

