

ほけんだより 4月号

令和4年4月
遍照連島保育園
遍照連島小規模保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。満開の桜に迎えられ、新しい保育園生活が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を偶数月に発行し健康に関する情報をお知らせしたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

生活リズムを身につけよう

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、脳や体の発育を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。



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？
- 顔色はよいですか？
- 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？

園医のご紹介！

今年一年間、健康診断を始めとしたお子さまの健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。

☆内科健診：6月8日・11月

(全園児対象)

白髪胃腸科内科小児科

☆歯科検診：7月12日(全園児対象)

まがみ歯科クリニック

☆耳鼻科検診：6月10日(4・5歳児のみ)

真神耳鼻咽喉科医院

☆尿検査：5月9日(4・5歳児のみ)

上記日程で予定しています。欠席のないよう

よろしくお願いいたします。

保健面でのお願い

☆病気でお休みの時は、病名や症状をお知らせください。

治って登園するときは、病気の経過もお知らせください。

☆登園時には、外の水道で手洗いをお願いしております。

O-157関連の食中毒対策やインフルエンザ等の感染拡大

予防のためです。ご協力お願いいたします。