

ほけんだより 4月号

令和6年4月
連島こども園
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。どうぞよろしくお願いいたします。

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

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5日・11月8日

(全園児対象)

よこやま内科・循環器科

☆歯科検診：6月27日(全園児対象)

連島あさの歯科

☆耳鼻科検診：6月18日(4・5歳児のみ)

真神耳鼻咽喉科医院

☆眼科検診：6月12日(3・4・5歳児)

辻眼科

☆尿検査：5月27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。

くすりについて

- ① 持参する薬は1回分のみにしてください。
- ② 袋や容器にお子さまの名前を記入してください。
- ③ 市販薬はお受けできません。
- ④ 「くすりの服用依頼書」の記入漏れや、「薬の情報提供書」の添付がない場合は、対応できませんのでご了承ください。