



令和5年4月1日
しらとり保育園
にじいろ保育園

ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、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。

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。



身体測定を行います。

全園児対象です。園生活では次のことに気をつけてください。

- 着脱しやすい服装で来てください。また、服には記名も忘れずに。
- 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。



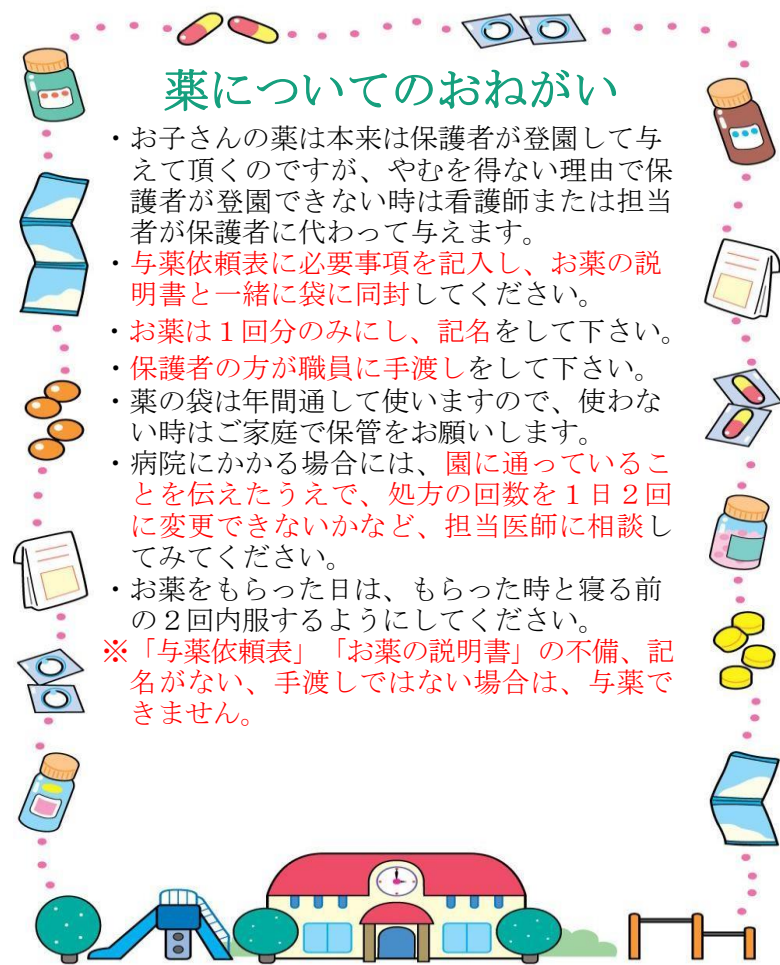
年間保健行事予定

- 〈4月19日〉 内科健診
- 〈6月22日〉 歯科健診
- 〈7月11日〉 尿検査
- 〈11月頃〉 内科健診・歯科健診
- 〈12月頃〉 尿検査

※都合により日程が変更になることがあります。その都度事前にご連絡します。

薬についてのおねがい

- お子さんの薬は本来は保護者が登園して与えて頂くのですが、やむを得ない理由で保護者が登園できない時は看護師または担当者が保護者に代わって与えます。
 - 与薬依頼表に必要事項を記入し、お薬の説明書と一緒に袋に同封してください。
 - お薬は1回分のみにし、記名をして下さい。
 - 保護者の方が職員に手渡しをして下さい。
 - 薬の袋は年間通して使いますので、使わない時はご家庭で保管をお願いします。
 - 病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えうえで、処方回数を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。
 - お薬をもらった日は、もらった時と寝る前の2回内服するようにしてください。
- ※「与薬依頼表」「お薬の説明書」の不備、記名がない、手渡しではない場合は、与薬できません。



★熱のあった翌日の登園について

熱が下がった事を確認してから24時間はお家でゆっくり過ごすようにしましょう。

★病院で保育園に行ってもいいと言われても、お仕事がお休みの日は自宅での安静を心掛け、長引かせないようにしましょう。体調が万全でない時は、保護者の方と一緒に過ごす事で落ち着いて過ごせます。