

4月のほけんだより

平成26年4月1日発行
南日野保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という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。今年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。

年間保健行事予定

- <毎月> 身長体重測定
- <5月> ぎょう虫検査
- <6月> 内科健診
- <11月> 内科健診
- <その他>
 - 歯科健診
 - 尿検査(3・4歳児)
 - 視聴覚検査(4歳児)

※都合により日程が変更になることがあります。園だより等で事前にお知らせいたします。
※毎月身長体重測定を行い、測定値を健康ノートに記入します。職員より保護者に戻りますのでサイン・捺印をお願いします。

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を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

●抗アレルギー薬

その他、薬に関してご不明な点がございましたら、職員にお問い合わせください。

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。



保健指導について

法人看護師が年10回程度健康指導を今年も行います。

<内容>

- ・手洗い指導
- ・歯みがき指導
- ・うがい、鼻のかみ方
- ・トイレの使い方
- ・インフルエンザって? など

