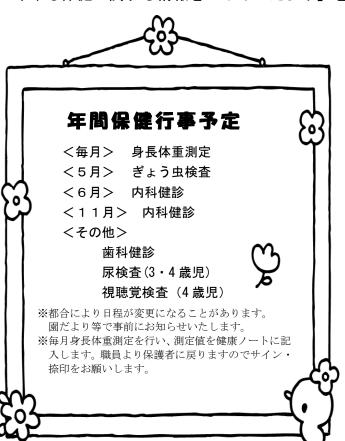


平成 26 年 4 月 1 日発行 南日野保育園

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。



・・⊘◇・・・・・◇◇・・ 園で預かる薬について

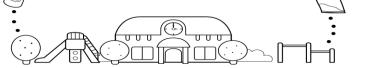
基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えたうえで、処方の回数を1日2回に変更できないかなどを担当医師に相談してみてください。

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ありま 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

