



4月のほけんだより

みなみひの保育園

2019年4月1日

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の訪れとともに新学期を迎えました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いいたします。



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時までには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。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



～年間保健行事予定～

- ※身長体重測定:毎月10日前後
- ※健康診断:4/18(木) 10/10(木)
- ※歯科健診:6/13(木) 10/31(木)
- ※視聴覚検査:4歳児
- ※尿検査:3,4,5歳児対象 年1回
- ※保健指導:3,4,5歳児対象 毎月1回

注意事項

- *正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- *当日お休みの場合は、後日測定します。
- *身体計測の値は健康ノートに記載します。サインをして担任にお戻しください。



集団感染予防に

ご協力をお願いします。

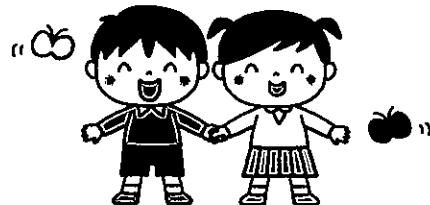


集団生活の場は、感染症が広まりやすい環境です。予防接種は、お子さまを感染症から守ると共に、感染拡大を防いでくれます。対象年齢になったら速やかな接種をお勧めします。

予防接種をした日は、できるだけおうちで安静にすごしてください。やむを得ず、保育を必要とする場合は、30分経過観察をし、異常がないことを確かめのうえお預けください。帰園後の接種をお勧めします。

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?