

# ほけんだより 4月号

2019年 4月  
未広認定こども園  
保健室 東田

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」を毎月発行いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。



## 生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 健康診断のお知らせ

5月13日(月) 身体測定 1. 5歳  
14日(火) 身体測定 2. 3歳  
15日(水) 身体測定 3. 4歳

5月22日(水) 歯科健診  
5月31日(金) 内科健診

お願い

通院・お薬を飲んでいるなど、いつもと違う様子がある時や予防接種を受けてきた時は登園時に職員にお知らせください。



## 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?

## 園でのケガの手当について

傷口を流水で洗い流した後、ワセリンをぬりガーゼか絆創膏で保護します。消毒液は傷の治りを遅らせることがあるので使いません。

また、虫刺されや史一新などでかゆみのある時には市販のムヒを使う場合があります。基本的には流水で洗い流してから患部を冷やします。下記のお薬が肌に合わないなどありましたら、お申し出ください。

《保健室で常備しているお薬》  
ワセリン・ムヒ・ムヒベビー

