

春の訪れとともに新学期を迎えました。ほけんだよりでは、保健行事のお知らせやお子さまの健康に関することなどをお知らせしていきます。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るよう、努めていきたいと思えます。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、ご配慮をお願いします。



### 生活リズムを整えよう！

新年度は、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時までに起きるように頑張りましょう。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。



#### 朝ご飯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。よく噛んで、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。



### 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てください。

- 熱はありませんか
- 顔色や表情はよいですか
- 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



### 園内の飲食について

園内での飲食はしないようお願い致します。園内には食物アレルギーのお子さんもいらっしゃいます。アレルギーを持つお子さんの命を守るためにもご協力をお願い致します。

### 年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定  
(クラス単位で実施)  
0歳児健診 2回
- <5月・10月> 定期健康診断
- <6月・11月> 歯科検診

#### 身体測定の注意事項

- \* 洋服や下着には必ず名前を明記してください。
- \* 正しい身長を測るために髪型にご配慮ください。(例えば、頭の真上で髪の毛を結ばないなど)
- \* 園の都合により日程が変更になることがあります。
- \* 毎月の身体測定の後に、「健康のしおり」をお渡します。内容を必ず確認し、**押印した上で担任まで必ずご返却**してください。
- \* 予防接種を受けた時は、お知らせいただき、しおりへの記入も忘れずお願いします。
- \* 当日お休みの場合は、後日測定します。

### 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**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。どうしても与薬が必要な場合は、医師が記入した「与薬依頼書」の提出が必要になります。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。(蚊アレルギーの虫よけスプレーは除く：与薬依頼書が必要)
- 使用回数のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず保育者に手渡ししてください。

