



# ほけんだより

## 4月号



令和6年4月1日

志村さかした保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。暖かい春の陽気に包まれ、新年度がスタートしました。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。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせいたします。どうぞよろしく願いいたします。

### 年間保健行事予定

- <毎月>  
身体測定（全園児） 乳児検診（0歳児）
- <4月>  
春の健康診断（全園児）
- <6月>  
プール前健診（全園児）
- <10月>  
秋の健康診断（全園児）
- <11月>  
歯科検診（4歳児）

### 健康カードについて

健康カードは、身体測定や各種健診、予防接種の接種状況や既往歴などを記録しております。このカードは保育中にお子さまが急遽受診するような時に、携帯するものです。卒園されるまで使用します。

#### ～お願い～

このカードに園で行われた身体測定などの結果を記入して、お渡しします。結果を確認されたらサインをして、早めに返却してください。予防接種や定期健診などを受けられましたら、随時記入をしてください。



### 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

睡眠は、脳や体の発育を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。



### 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。よく噛んで、しっかりと食べるよう促しましょう。



### 朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便をしやすくなります。朝ごはん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、登園してきた子供たちの健康観察を行っています。

ご家庭でも登園前に次のようなポイントで体調チェックを行ってみてください。

- 機嫌はよいですか？
- 熱はありませんか？
- 目の充血や目やにはないですか？
- 発疹や湿疹はないですか？
- 咳や鼻水、耳痛はないですか？
- 下痢や嘔吐、腹痛はないですか？

### 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、処方回数（朝、夕）に変更できないかなど、担当医に相談してみてください。

詳しくは「園のしおり」のP31《投薬》をご覧ください。

その他、ご不明な点がありましたら、職員にお尋ねください。

