

ほけんだより 4月

2024年4月1日
社会福祉法人 国立保育会
上井草保育園



桜が咲き、新しい園生活始まりの季節となりました。ご入園、ご進級おめでとう
ございます。お子様たちが元気いっぱい健やかに過ごせるよう日々の関わりを大切に
していきます。本年度も宜しくお願い致します。

生活リズムを整えましょう!

4月は、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、生
活リズムを整えて健康な体を作りましょう。

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ましょう



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。よくかんで、し
っかり食べましょう。

うんちは出ましたか?

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
レに座る時間を作りましょ
う。



今月の健診日のお知らせ

0歳児健診

4月17日

春の健康診断

4月25日(1・2・3歳)

※4・5歳の春の健康診断は5月9日(木)
です。



園医紹介：たむらクリニック

多村 幸之進先生

杉並区上井草3-31-15

☎03-5303-5701

体調不良時のお願い

お子様の体調が、悪くなった時は、基本
職場に連絡をさせていただきます。

お仕事中で都合の悪い時もあるかと思いま
すが、お子様の体調の急変も考えられますので、
連絡を受けた際は、早目のお迎えをお願い
いたします。

- 他児への感染を防ぐため、又、
病気を長引かせないためにも
ゆっくり休むことも大切です。
- 保育所生活を健康で過ごすために
ご理解・ご協力をお願いいたします。
- 何かありましたらいつでも
ご相談ください。



【3月の感染症状況】

インフルエンザB型…0歳,3歳各1名
その他感染症はありませんでした

