

ほけんだより 4月号

令和6年4月1日
北保育園
園長 山本 菜穂子
看護師 清水 鏡

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達も増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごせるよう「ほけんだより」を毎月発行し、感染症等をお知らせします。どうぞよろしくお願いたします。

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。



ごはん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。



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してみてください。



- 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?

★4月の予定★

- 9 (火) 身体測定 (幼児)
- 10 (水) 身体測定 (乳児)
- 25 (木) 幼児クラス尿検査提出日
- 26 (金) 幼児クラス尿検査予備日
全園児内科健診

3月の感染症

溶連菌感染症	2名
インフルエンザB	2名
突発性発疹	1名

園医の紹介

一年間、お子さまの健康管理に関し、ご指導ご協力いただく先生です。

【内科】浅倉先生 (くにたち南口診療所)

- 0歳児：毎月1回
- 1~5歳児：毎年2回 (4・10月)

【歯科】森田先生 (森田歯科医院)

- 全園児：6月
- ☆11月には、歯の大切さについてお話しをしていただきます。



☆お子さまの体のこと、心配なこと、質問などありましたら、いつでもお声がけください。☆