

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、新しい保育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」を不定期で発行いたします。

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。



## 健康診断等のお知らせ

5月11日(月) 歯科健診  
12日(火) 内科健診  
18日(月) 身体測定

### 注意事項

- \*洋服や下着には必ず名前を明記してください。
- \*正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- \*当日お休みの場合は、後日測定します。



## 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?

## 《連絡帳》

お子さまたちの体調を把握するために保護者の皆様には、連絡帳へ当日の体調を記入して頂いております。お子さまの体調と検温を記入し、毎日登園時に持たせてください。ご協力を宜しくお願いいたします。

## 園で預かる薬について

基本的に園で「市販薬」の与薬は行っていません。予約連絡票を提出のうえ、受け入れ時の保育士へ薬を小分けにして、預けて下さい。下記の要項を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず担任に手渡ししてください。(手渡しでない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません)

