

4月 ほけんだより

宮保育園 看護師

R6年4月1日

子どもたちが、健康で安全に過ごせるようサポートします。毎月ほけんだよりを配信したり、子どもたちに『保健指導』を行っていきます。

心配なことや気になることがありましたら、何でもお尋ね下さい。

1年間、よろしくお願いいたします。

～園医の紹介～

内科 いしうらクリニック 中井医師

歯科 いしはら歯科 石原医師



年に2回（春・秋）、園医による健康診断、歯科検診があります。

異常があった場合のみ、各自お知らせします。

その他、検尿（1回／年）や身体測定（毎月）があります。日程は、園だよりやほけんだよりでお知らせします。

～欠席や遅刻をする場合～

9時頃までに、コドモンの入力をお願いします。

アレルギー食対応のお子さんは、食材準備がありますので、早めの連絡をお願いします。

病欠の場合は、症状や病名を入力して下さい。

体調不良？元気そうだけど…この位なら大丈夫かな？登園させていいか迷ってしまうことがあると思います。体調が悪い時の無理な登園は、子どもにとって大きな負担となります。また、感染症拡大の可能性もあります。どうぞ無理をなさらず、体調が回復するまではお休みして、家で様子を見て下さるようお願いいたします。迷った時は登園前に園に電話でご相談下さい。

※別紙、登園基準も配信しますので、いつでも見られるようにして頂き、参考にして下さい。

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。