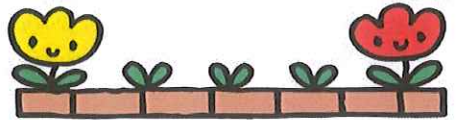




4月のほけんだより



平成31年4月12日発行
認定こども園玉湯さくら保育園
認定こども園第2玉湯さくら保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え「ひとつ大きくなった！」という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。今年度も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

年間保健行事予定

＜毎月＞身体測定
＜6月・12月＞
 歯科検診
 内科検診

*詳しい日程は園だよりでお知らせします。

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

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



投薬について

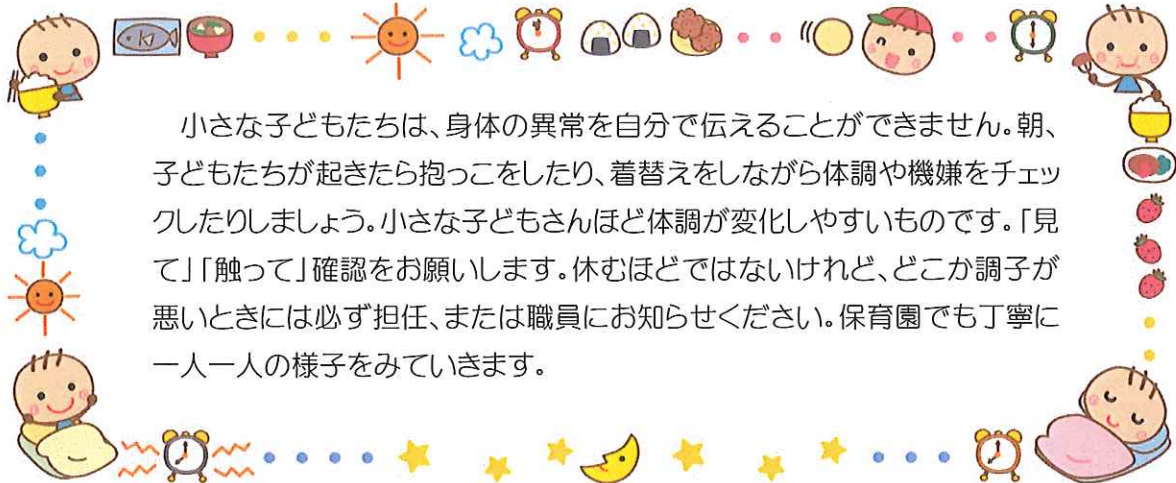
園での投薬は行っていません。病院で薬を処方された場合には、園に通っていることを伝えたくて、処方の回数を変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

毎月 身体測定を行います。

子どもたちの健康状態や栄養状態を知るために、身体測定をします。ミルクから離乳食に進むと、体が大きくなりうんどう量も増えてきます。身長、体重を測ることで一人一人の成長や変化を知り、より健康で楽しい園生活を送れるようにしたいと思います。子どもたちの成長を保護者の皆様と一緒に喜びたいと思います。

身体測定の日には着脱しやすい服をお願いします。また、衣服の記名も忘れずにお願いします。





小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子どもたちが起きたら抱っこをしたり、着替えをしながら体調や機嫌をチェックしたりしましょう。小さな子どもさんほど体調が変化しやすいものです。「見て」「触って」確認をお願いします。休むほどではないけれど、どこか調子が悪いときには必ず担任、または職員にお知らせください。保育園でも丁寧に一人一人の様子をみていきます。

登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。ご家庭でも子どもさんの様子や体調、機嫌などのチェックをお願いします。



- 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？

