

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事ができ、とても嬉しく思います。保健に関する情報は『ほけんだより』を通してお知らせしていきます。どうぞ宜しくお願いします。

### 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？



### 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

#### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

#### ② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

#### ③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後ほうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



### 園医のご紹介！

● 今年一年間、健康診断を始めとしたお子さまの健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。

＜小児科＞ 池崎 綾子 先生  
(さはらファミリークリニック)

＜歯科＞ 宮下 修 先生  
(宮下歯科)

＜薬剤師＞ 山本 桂子 先生  
(のとしま薬局)



### 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

#### かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける



熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

### 園で預かる薬について

- 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。
- 登園時に与薬依頼シートを記入の上、1日1枚、薬と一緒に持ってきて下さい。  
(与薬シートがない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません)
- 押印をお忘れなく！！



### 体調管理検温表の記入のお願い

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、体調管理検温表を記入していただいております。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。

