

ほけんだより



春の訪れとともに、新年度を迎えました。ほけんだよりでは、保健行事のお知らせや、お子さんの健康に関することなどをお知らせしていきます。4月には健康診断、6月には歯科検診が予定されていますので、ご協力をお願い致します。

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。

【お知らせ】

園では内科健診年2回・歯科検診年1回を実施します。また、毎月身長と体重の計測を行います。結果は連絡帳やシール帳、お手紙等でお知らせします。

内科健診 4月17日(水) 赤・白・桃組

4月24日(水) 黄・緑・青組

13:30~行います。

★内科健診当日は母子手帳をご持参ください。

園医さんにお尋ねしたいことなどありましたら、職員の方へお申し出ください。当日はできるだけお休みがないようお願い致します。

【歯科検診】 6月上旬 予定



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子様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されてください。

- 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?



体調が優れない時は、無理をされず、自宅にてゆっくり過ごされてください。又、少しの体調の変化でも気になることは、登園時にお知らせください。

《予防接種をすすめてください》

保育園は小さなお子さんの集団生活の場で、一人が感染症にかかるとあっという間に広がりかねません。一人ひとりが予防接種を受けることによって、個人だけでなく園全体の感染予防につながります。母子手帳を確認し、体調が良い時にできるだけすすめてください。

★定期予防接種は、定められた期間内に接種を済ませなければ、自己負担金が発生しますのでご注意ください!

★予防接種後の登園は出来ませんので、お仕事が早めに終わられる日やお休みの日に計画されてください。



6月4日は虫歯予防デーです!

歯磨きの習慣づけが、虫歯予防の第一歩です。ご家庭でも毎食後に磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が仕上げ磨きをするようにしましょう。

乳児・幼児身体発育曲線をご存じですか?

乳児・幼児身体発育曲線とは、赤ちゃんの身長や体重の数値をグラフ化し、健やかに発育しているか確認をするものです。園では毎月身体測定を実施し、シール帳と連絡帳に記入しています。お持ちの母子手帳にある、乳児・幼児発育曲線に書き込まれて、お子さんの成長を確認されてみてはいかがでしょうか?