



# 健康だより 4月号



平成 31年 4月 1日  
菊池幼稚園  
看護師 東美由紀

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、子ども達の健康に関する情報を「健康だより」を通してお知らせしていきます。



## 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、生活リズムを見直すよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な身体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育を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



朝ご飯を食べると身体が目覚め、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。



## 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」「きつい」などの訴えはありませんか？

## 園で預かるお薬について

園では、**投薬依頼書**を提出いただき、投薬を行います。下記の内容を確認し、ご協力をお願いします。

- ★医師の処方以外のお薬はお預かりできません。
  - ★1回分のみ持参してください。
  - ★薬に名前と日付をご記入ください。
  - ★必ず保育士に手渡しをお願いします。（手渡しでない場合は、投薬できない場合があります）
- ※ご不明な点は、お尋ねください。

## もし感染症にかかったら…

「朝から元気がない」「いつもと様子が違う」「熱がある」「嘔吐した」「下痢が続いてる」…。こんな時は早めに病院を受診しましょう。その際、感染症と診断された場合は、園の方へご連絡をお願いします。

※登園許可が出るまでは、医師の指示に従い安静に過ごしましょう。

病院より**登園許可書**を、記入していただき、提出をお願いいたします。

※登園許可書・投薬依頼書は、園にあります。また、ホームページからもダウンロードできます。

## 健康教室



そら組、にじ組、つき組のお友達は、毎月1回、身体の事や病気の事、清潔にするには…などについてお話をします。健康で、元気な身体を作り、園生活を楽しみましょうね！

