



# ほけんだより 4月号

令和4年4月1日  
青梅みどり第二保育園  
保健室

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。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせします。どうぞ宜しくお願いいたします。



## 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。



## 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?

## 健康診断のお知らせ

4月 7日(木) 全園児健診

5月 11日(水) 乳児健診

6月 1日(水) 乳児健診

14日(火) 歯科健診

### 注意事項

- \* 全園児健診は、4月と10月に行います。健診当日は9時までに登園をお願いします。
- \* 乳児健診は、0歳ひよこ組・1歳つくし組対象です。毎月行ないます。
- \* 当日お休みの場合は、別の日に東原診療所(園医)へ通院し健診を受けて頂くようお願いいたします。



## 身体測定カードについて

身体測定カードには、身長・体重の記録の欄と予防接種の記録の欄があります。1年間使用します。保育園では、毎月身長・体重測定の結果を身体測定カードに記載の上お渡しします。確認印の上、返却をお願いします。また、令和4年度に受けた予防接種の記入もお願いします。

## 園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は行っていません。

薬は、できるだけ朝・夕の2回にしてもらうように医師に相談してください。やむを得ず薬を飲ませなければいけなくなりましたら、看護師にご相談ください。

