

4月ほけんだより

2024年4月1日
晴見保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しいお友達を迎え、新年度が始まりました。ほけんだよりでは、保健行事のお知らせや健康に関することなどをお知らせしていきます。保健行事やお子様の体調管理の面で、ご協力いただくことが多々あると思います。どうぞ宜しくお願いいたします。新しい環境や緊張から体調を崩しやすい時期です。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いいたします。

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようにお願いいたします。

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。



園医のご紹介！

健康診断を始めとしたお子様の健康管理に関し、ご指導とご協力を頂く先生です。よろしくお願ひいたします。

<小児科医>井上こどもクリニック
井上直之先生

- ・4月、10月の全園児健康診断
- ・毎月0歳児健診
- ・新入園児健診

<歯科医>金森歯科医院
金森 泰先生

- ・6月、11月の全園児歯科健診

<お知らせ>

★4月8日（月）
ぎょう虫検査
検査用テープ配布

★4月15日（月）
ぎょう虫検査
提出締め切り日

★4月18日（木）
全園児健康診断
9:15~

※この日に健診が受けられるよう、お休み等は調整をお願いいたします。健診時、医師に伝えたいことがある方は、連絡帳でお知らせください。

登園前の健康チェックをお願いします

体の不調を自分で伝えることが出来ない子ども達の体調や機嫌をチェックしましょう。病気のサインが見られたら、登園前の受診にご協力をお願いします。

こんなサインに注意！

□「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなか痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

□姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

□けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

病気のサインはないですか？

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、はれている など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



❀お願い❀

保険証が更新・変更されているご家庭は、お手数をお掛けいたしますが、新しい保険証のコピーを1部ご提出していただくようお願いいたします。