



# 4月のほけんだより



H29. 4  
大在こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、新しいお友達、ひと回り大きくなった子どもたちと共に新生活を送ることを楽しみにしています。今年も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

## 発病の際のお願い

園で発熱や、体調がすぐれないときは、ご連絡をします。至急お迎えをお願いすることもありますので、連絡先が変わる場合は必ずお知らせください。

また、前日に発熱した・機嫌が悪いなど、変化がある場合は、無理をさせず、ゆっくりと休養させてあげてください。無理して登園してぐったりと1日を過ごすこととなれば、かえって状態を悪化させてしまうことにもなりかねません。

※予防接種は、体調を見ながら、計画的に進めていきましょう。

## 生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにしましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

### 朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



## 投薬について

基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝え、処方回数や1日2回に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

その他、薬に関してご不明な点がございましたら、看護師・担任にお問い合わせください。

## 身体計測

毎月、月上旬に身体計測を行います。お便り帳に測定値を記入しますので、すくすく育つお子さんの成長をご確認ください。

