

ほけんだより R5春号

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嬉しく思います。

年度初めは環境も変わり、子ども達も疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるようにしましょう。



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期です。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。

ウンチは出たかな？

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。



園医さん紹介

内科：五戸総合病院 小児科 笹野 拓也先生
歯科：山口歯科医院 院長 山口 登先生
薬剤師： フラワー薬局 野沢 和弘氏

おねがい

保育中に**発熱**したり、**具合が悪くなった時**（機嫌や顔色、食欲、呼吸、咳、下痢、嘔吐などから判断した場合）、**感染症**が疑われる時などは、お迎えのご連絡をさせていただきます。至急お迎えをお願いすることもありますので、**連絡先が変わる日は、朝のうちに職員にお知らせください。**

※前日に高熱が出た場合や予防接種後は、お家で様子を見て下さるようお願いいたします。

※坐薬で解熱している場合はお預かりできません。

～保育園でお預かりする薬について～

お医者さんから処方された**薬のみ**をお預かりし、投与いたします。その際は、下記の要項を守って下さいますよう、ご協力お願い致します。

- ・粉薬、水薬は**1回分のみ**持たせて下さい。
- ・お薬の袋にも入れてもらいますが、念のため**薬にも必ず記名**をお願いします。
- ・登園時に必ず**職員に手渡し**して下さい。（かばんに入れるのではなく、直接職員にお渡し下さい）
- ・与薬依頼書も忘れずに記入をお願いします。（依頼書がない場合は、与薬ができません）



【お願い】

- ・持ち物には全て必ず**名前を付けましょう。**
- ・3歳以上児はハンカチとティッシュを毎日持って来ましょう。
- ・髪の長い子は自宅で結んでから登園しましょう。（ヘアピンは紛失したり危ないので付けてこないようにしましょう。）
- ・爪が伸びていたら切りましょう。
- ・着替えをしたら、**翌日に着替えた衣類を補充**しましょう。



園での健康管理について

- ★身体測定(毎月1回)
- ★定期内科・歯科検診(年2回)
 - ・6月21日(水)
 - ・12月6日(水)

※お休みしないようにしましょう。

