

ほけんだより

- 4がつ
- ほけんもくひょう
- ★じぶんのからだをしろ
- ★せいけつにしろ

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、とてもうれしく思います。

園児の皆さんが元気で楽しく、保護者の皆さまには安心していただけるよう保健室からお手伝いします！

今年も保健室は鎌田が担当します。毎朝、玄関でお迎えしますので、何か気になることがあれば声をかけてください。

今年1年よろしくお祈りします。

しんきゅうおめでとう



園でお預かりするお薬について

風邪薬などは、誤飲防止のため、基本的には、ご家庭で服用するようご協力ください。



幼稚園での服用が必要な場合は「投薬依頼書」にご記入の上、朝のうちに1回分の薬を玄関で養護教諭にお渡しください。

また、塗り薬等、幼稚園で長期保管を希望する場合もご相談ください。

*病院で処方されたお薬が基本ですが、それ以外の場合はご相談ください。

おしらせ

4月のほけん行事

★二計測・・・4月16日(木)

★尿検査提出日 4月17日(金)

*4月14日(火)尿検査セット配布

★今後の健診の詳しい事は、「けんこうしんだんだより」でお知らせします。

園医さんご紹介

健康診断でお世話になります！

お医者さんの健診は6月からはじまります！

【眼科】

藤原眼科
(藤原眼科医)
美原2丁目1-25
☎47-5700

【耳鼻科】

あかざわ
耳鼻咽喉科クリニック
(赤澤耳鼻科医)
中道2-17-16
☎33-4187

【歯科】

黒田歯科
(黒田歯科医)
美原3-2-17
☎46-3522

【内科】

さいとう小児
クリニック
(斉藤小児科医)
石川350-18
☎34-3355



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後ほうちタイムをとり、トイレに座りましょう。



春先のかぜ



まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれませんが。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける



熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。



お子さんの平熱 ご存じですか?



一般的に子どもの発熱の目安は 37.5 度ですが、個人差があります。平熱よりも 1 度高い場合を発熱といふことが多いです。

平熱を知ること、発熱の目安を知ることできます。

体温は一日の中でも変動します。食事後や運動した後、激しく泣いた後には高くなりやすいです。



発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。



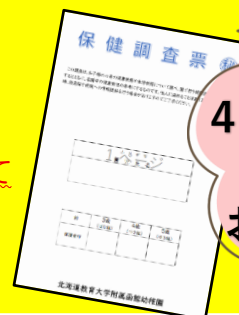
重要

保健調査票の記入をお願いします

各クラス、該当する年齢のところに記入をお願いします。

特に食物アレルギー等、昨年度から変化があるものは必ず記入してください。また、緊急連絡先等の変更もあればお願いします。

表紙の該当クラスのところに記入後の印を忘れずをお願いします。



4月13日(月)までに提出をお願いします!