



4月のほけんだより



令和7年4月1日発行
おそき保育園

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、とてもうれしく思います。

ことしも保健に関することを「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

年間保健行事予定

1年間お世話になる先生です。

内科 小曾木診療所 花輪先生

歯科 関口歯科（歯科検診日にお休みしたお子さんは、直接関口歯科医院への受診をお願いします。）

<毎月> 0歳児健診・身体測定

<6月> 歯科検診 6月5日（木）

<春・秋> 内科健診

*春は4月24日午後14時からです。

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時に起きるようにがんばりましょう。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。



園で預かる薬について

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、処方回数などを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。

なお、下記の薬については、例外的に園で与薬を行う場合がありますが、医師の指示書もしくは診断書が必要になります、ご相談ください。

●熱性けいれん（診断書または指示書が必要です。看護師がいる時のみの対応になります）

●抗アレルギー薬（食物アレルギーをお持ちの方で、管理表を提出されている方。医師が必要と診断された方のみの対応です。）

その他、薬に関してご不明な点がありましたら、看護師・保育士にお問い合わせください。

4月9日(水) 身体測定を行います。

●髪の毛を結んでいる場合は、頭の上でなく、横でしぼるようにしてください。

●お休みしたお子さんは後日測定します。



お願い： 週末、お休みしてお昼寝シートを持ちかえらなかった場合、週明け代わりのバスタオルや掛け物をお持ちください。