



ほけんだより 4月号

平成30年4月12日
fujimuraナーサリー
看護師 岸本

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、とても嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞ宜しくお願いいたします。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わると、子どもは体調を崩しやすくなります。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。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



お休みのご連絡は朝の9時までをお願いします。また、体調について登園していか迷うときや、相談したいことがある場合はお電話ください。

「けんこうのきろく」について

園では、毎月看護師による園児の身長・体重測定を行っています。測定値をけんこうのきろくに記載し、保護者の方へお渡しします。内容を確認されましたら、また園にけんこうのきろくをご提出ください。よろしくお願ひします。

0歳児は毎月、1.2歳児は年に2回提携医による健康診断を園で実施します。そちらの結果もけんこうのきろくに記載し、お渡しします。内容確認されたら捺印をお願いします。

※ご不明な点がございましたら、看護師までお声掛けください。

