



4月のほけんだより



令和6年4月発行
島こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度を迎え「ひとつ大きくなった！」との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。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。

年間保健行事予定

- <5月>健康診断1回目
尿検査(3歳以上)
- <6月>歯科検診1回目
視力測定1回目
- <10月>健康診断2回目
- <12月>歯科検診2回目
- <2月>視力測定2回目

※都合により日程が変更になることがあります。
その都度事前にご連絡します。

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。



体調の変化について

新しい生活が始まりました。特に新入園児さんは、環境の変化に緊張しながら過ごします。そして、気持ちが緩んだ1ヵ月ごろに体調を崩したり、熱をあげやすいです。そのため、お家ではゆったり過ごし、休息が十分とれる環境であることが望ましいでしょう。

熱に関してですが、園では**37.5℃以上**になったら、家庭に連絡をさせていただきます。また、熱がなくてもいつもと様子が違った場合も、電話で確認をとることもございます。そのため、緊急連絡先は電話がつながる番号をお知らせください。

お薬について

園でお薬を飲む必要がある時は
①お薬連絡票②薬剤情報
③1回分のお薬をお持ち下さい。



また、お薬の服用が終了しましたら、お薬連絡票の上の部分に赤ペンで**完**と記入して園に提出して下さい。

