

4月のほけんだより

2017.4.1発行
 田園調布学園大学
 みらいこども園
 (看護師一場峰子)

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達が増え新年度がはじまりました。子どもたちが、健やかに元気いっぱい園生活を過ごせますように、園での健康に関するお知らせや季節にあった話題などをお届けしていきます。

保健行事予定

<毎月> 第2月曜日 定期健康診断
 (兼4・5・6月でプール前健診)

5月25日 歯科検診

6月8日 にじ組歯の染め出し

4.5歳児尿検査

(日程は後日お知らせします)

4歳児 視聴覚検査

※都合により日程が変更になることがあります。
 事前に詳細をご連絡します。

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10時前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。



与薬について

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たくて、処方回数などを1日2回(朝・晩)変更いただくと良いと思います、担当医師に相談してみてください。

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

登園前の体調チェック

- ① いつもと同じように目覚めましたか?
- ② 顔色はいいですか?
- ③ 食欲はありますか?
- ④ 元気はありますか?
- ⑤ 下痢はありませんか?
- ⑥ 痛いところはありませんか?

いつもと違うことや、気になることがあれば、担任にお知らせください。