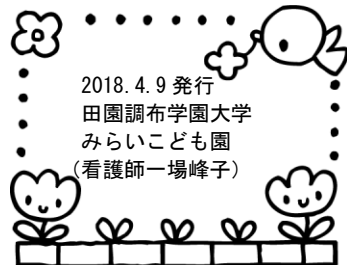




# 4月のほけんだより



2018.4.9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、新年度が始まりました。子どもたちが元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、努力してまいります。今年度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

毎月第2月曜日定期健診

0.1歳児(4.6.8.10.12.2月計6回)

2歳児(2.9.1月計3回)

3歳児(5.9.1月計3回)

4歳児(6.11.3月計3回)

5歳児(4.7.3月計3回)

(兼4・5・6月でプール前健診)

5月31日 歯科検診

6月7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時に起きようにながらみましょう。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。



## 子どもが病気になったとき?

### おうちで病気になったときは

おうちでお子さんが体調を崩したときは、園までご連絡ください。その際、症状や病名などの情報も教えてください。

### 園で病気になったときは

発熱や、感染症が疑われる症状があらわれた場合は、お迎えをお願いすることがあります。集団の場ではゆっくりと休める環境を作るのも難しいのです。ご都合などはあるかと思いますが、お子さんのためにもどうかご協力をお願いします。

## 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 下痢をしていませんか?
- 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。

