



# 4月のほけんだより



2019. 4. 8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、健やかに元気いっぱい園生活を過ごせますよう、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。

## 保健行事予定

- 4月12日(金) 0.1.5歳児プール前検診
- 5月13日(月) 2.3歳児プール前検診
- 5月30日(木) 全園児歯科検診
- 6月6日(木) にじ組歯の染め出し
- 6月10日(月) 0.1定期健康診断  
4歳児プール前健診

※都合により日程が変更になることがあります。  
そのつど事前にご連絡します。

## 生活リズムを整えましょう

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。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。



### 朝ごはんはしっかり食べよう

朝食を食べると体が目覚め、その日を元気に過ごせます。朝ごはんはよくかんで、しっかり食べましょう。

### うんちは出たかな？

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。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 薬の服用について

内服薬・外用薬・目薬等の薬は原則、園ではお預かりできません(医療行為にあたるので禁止されています) 病院で薬を処方してもらう時は、園での服用が出来ないので、1日2回の服用で可能かどうか、医師に相談してください。  
その他、薬に関してご不明な点がありましたら看護師・保育者にお問い合わせください。

## 登園前の体調チェック

- ① 機嫌が悪くないか
- ② 食欲はあるか
- ③ 顔色が悪くないか
- ④ 活発にうごいているか
- ⑤ 「いつもと違うな」と思ったら、体温を測ってください