



4月のほけんだより



2020.4.1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。4月、5月は健康診断がたくさん予定されていますので、ご協力をお願いします。

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 (5.9.1月計3回)
- 3歳児 (5.9.3月計3回)
- 4歳児 (6.11.3月計3回)
- 5歳児 (4.7.1月計3回)
- (兼4・5・6月でプール前健診)
- 5月21日 歯科検診
- 6月4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)

※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時に起きようにならばいましょう。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。



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。

