

ほけんだより

平成29年4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達を迎え保育園生活が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。

生活リズムを整えよう！

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。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

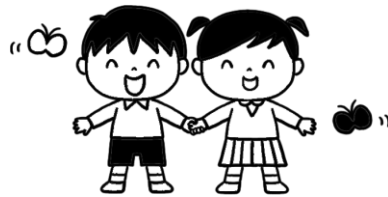
うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

健康診断等のお知らせ

4月11日(火) 内科健診 (13:00~) 全園児対象

4月17日(月) 視聴覚検査(10:00~) うみ組

5月17日(水) 尿検査 (9:00回収) にじ組以上

6月14日(水) 歯科健診 9:30~

注意事項

* 当日家庭保育を予定されている方は健診時間にお越しください。

* 内科健診はあい小児科アレルギー科の池澤先生に来ていただきます。心配なこと相談したい事がありましたら問診票に記入して連絡箱に入れて下さいね

病後児保育室ひかりの利用の仕方

- ① さらら保育園に電話をし、空き状況の確認→仮予約
 - ② 医療機関を受診し、4号様式に記入してもらう
 - ③ 再度さらら保育園に電話をし、4号様式に記入してもらえたことの連絡をする→本予約
- * 年度毎の登録が必要です。まずは3号様式を提出して下さい
* 高熱の後や、保育園を早退した翌日など念のためにという気持ちでひかりの利用をお勧めしています

予防接種後の登園は出来ません

予防接種後、副反応が出る場合がありますので、登園することは出来ません。計画をされる時はお休みの日か早めにお迎えに来ていただき受診するようにご協力をお願いします。

こまめな爪切りをお願いします

新しいクラスとなり、不安定になるお子さんもいます。ちょっとしたことでトラブルになることもあり、ひっかきなどのケガ予防のため爪切りをお願いします。



5月号からは病後児室の様子もお伝えしていきます。