

ほけんだより

令和7年4月

大和保育所

岩崎 土澤 伊藤



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。

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すことができるように、保健行事のお知らせや子どもの健康に関する事をお知らせしていきます。よろしくお願いいたします。

4月は、新しい環境で疲れが出やすい時期なので、次のことに配慮し元気に過ごせるようにしましょう。

登園前の体調チェック

毎朝子どもの様子を観察し、少しでも変化があればお知らせください。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？
- 眼の充血はありませんか？
- 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？ ごろごろして「だるがり」ませんか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

次の事もお知らせください。

- 前日けがをした。(頭を打った・やけどをした)
- 家族が感染症にかかった。インフルエンザなど
※保護者の送迎者が、感染症を発症している(疑い)時は、送迎を控えてください。電話にてご相談を受けます。
- 予防接種を受けた。予防接種届の提出をお願いします。
- 家で病院からの薬を飲んでいる。
- 気管支拡張テープを貼っている。



ご飯はしっかり食べよう

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。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

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。

食べないしていると集中力や記憶力に影響します。

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。朝食後、トイレに座る時間をつくり排便習慣を作りましょう。

家庭では



子どもも新しい環境では疲れます。お家では、十分なスキンシップをとりながら、心の安定をはかりましょう。慣れるまでは、親子でゆっくり過ごすのが良いでしょう。お出かけは、近所の公園くらいにするのが良いでしょう。

預かる薬について

投薬については、医療行為にあたるため原則としてお断りしますが、例外的処置として病院で処方された薬に限りお預かりします。なお、解熱鎮痛薬は緊急性がない場合はお預かり致しません。お薬は、時間調整できるものもありますので、医師に相談の上、できるだけ朝・夕のご家庭で対応できるようご協力をお願いします。

- ① 与薬依頼書に必要事項を記入してください。用紙は事務室出入口のカウンターの上にあります。内服薬は1枚/日、外用薬(軟膏、点眼薬など)は1枚/週ご記入ください。
- ② 1回分のみご持参ください。シロップ薬は醤油さしのような容器に入れてください。
- ③ 登園時、必ず保育士に直接お渡しください。

病氣やけがをしたときは



家庭で病気になったときはコドモンアプリからで結構ですので、9時までにお子さんの状態をお知らせください。また園で活動中に具合が悪くなったり、けがをして受診が必要と判断した場合はご連絡をします。至急のお迎えをお願いすることもありますので、連絡先が変わる場合は、必ず朝保育士にお知らせください。