



# ほけんだより 4月号

平成26年4月1日

社会福祉法人三心会

織笠保育園

春の訪れとともに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ますよう、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子ども達も疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。



## 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



園でも熱を測ったり、体調管理に気をつけておりますが、ご家庭でも、登園前の体調チェックをお願いいたします。



- 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？

## 年間保健行事予定

<毎月> ・ 第2第4火曜日

内館歯科医院による歯科指導

・ 身体測定

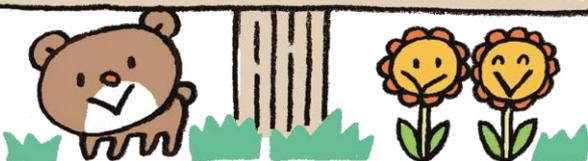
・ ほけん指導

<6・10月> ・ 歯科健診と内科健診

### 園医の紹介

うらベクリニック 浦辺堅次先生

内館歯科医院 内館伯夫先生



## 園で預かる薬について

当園では、看護師が与薬を行います。事故当の無いよう、下記のご協力をお願いします。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 薬局で渡される服用薬品名カードも提示くだされば幸いです。コピーしてお返しいたします。
- 与薬依頼書に、必要事項を必ずご記入のうえ1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず担任または、職員に手渡ししてください。  
(手渡しでない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません)

