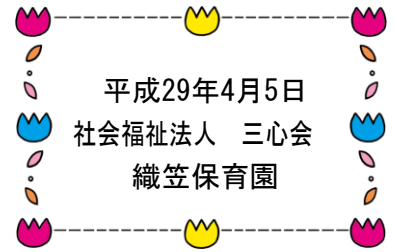




# 4月 ほけんだより



平成29年4月5日  
 社会福祉法人 三心会  
 織笠保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。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。どうぞよろしくお願い致します。



## 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、健康な体を作りましょう。

### 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作りましょう。



## 登園前の体調チェック



園では毎朝登園してきたお子さん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いましょう。



- 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?

## 園で預かる薬について

薬を持参される場合は事故等の無いよう、下記の要項を必ず守ってください。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。
- 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。
- 登園時に必ず担任に手渡ししてください。
- 薬局から出される「お薬の説明書」も提出してください。



## 年間保健行事予定

- <毎月>
  - ・月1回火曜日  
内館歯科医院による歯科衛生指導
  - ・身体測定
- <年2回>
  - ・内科健診
  - ・歯科健診
- <フッ化物洗口>
  - ・対象 年長、年中児  
月～金曜日  
昼食後の歯みがき終了時