

4月のほけんだより

令和6年4月1日発行 滝尾保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、新しい生活に期待や緊張、それぞれ色々な思いがあるかと思えます。年度当初は、緊張から疲れやすくなっていますのでご家庭ではゆっくり休養できるようにご配慮をお願いします。今年度も元気に過ごせますように。

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？



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とりましょう。



年間保健行事予定

★身体計測（毎月実施）

☆5/13(月) 歯科検診

★6/3(月) 内科健診

☆11/11(月) 歯科検診

★11/21(木) 内科健診

《よろしくお祈いします》

今年も子ども達が健やかに、そして安全に保育園での生活を送ることが出来ますよう、看護・保健関係の仕事に努力します。今年度もよろしくお祈い致します。

看護師 槻 香里