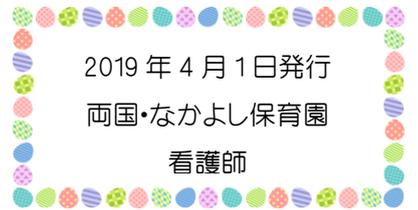




ほけんだより



ご入園、ご進級おめでとうございます。保健に関する情報を「ほけんだより」や1階の保健コーナーを使ってお知らせしていきたいと思ひます。今年1年も子どもたちが、元気いっばいに過ごせるよう園での健康管理を行っていききたいと思ひます。

4月の保健行事

0才児健診 4月11日(木) 10:00~

もも組が対象となります。園医に聞きたいことがありましたら、事前にお渡しする連絡ノートをご活用ください。また、登園のご協力をお願いします。

3月の感染症

溶連菌 3名
突破性発疹 2名
頭シラミ 2名



生活リズムを整えましょう

~新年度は環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけましょう~

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでに、寝るようにし、朝は7時に起きるように心がけましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ご飯をきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしましょう

朝ご飯を食べると、腸の動きが活発になり、便がでやすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



健康カードについて

新年度に健康カードを配布します。この健康カードに身体測定値や健診結果を添付していきますので、返却時にご確認ください。5月の内科健診が終わりましたら一度返却させていただきますので、予防接種の追記がありましたら、ご記入をお願い致します。尚、前年度まで記入済みのものに関してはこちらで記録させていただきますので記入は不要です。ご協力をよろしくお祈り致します。