

ほけんだより 4月号

令和6年4月
摂津ポッポせんりおか保育園

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、保健に携わってまいります。年度初めは緊張から子どもたち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いたします。

生活リズムを整えよう！

環境の変化が多い4月は生活リズムを改善する良い機会です。規則正しい生活リズムを心がけましょう。

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習慣付けましょう。朝日を浴びると体に良いですよ。



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る事で少しずつ習慣づいて出やすくなります。



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？
- 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？

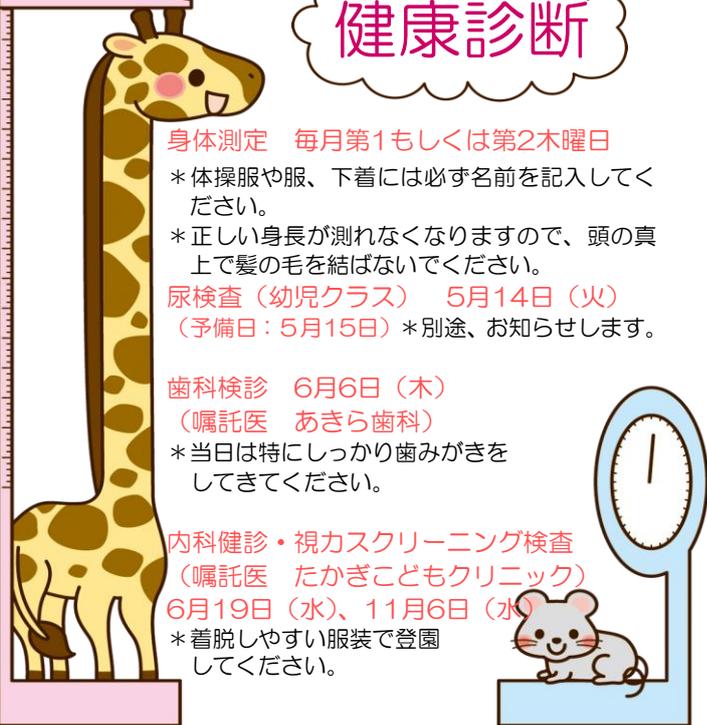
健康診断



登園時の視診について

- *0-1歳クラスでは登園時に各保育室で体温測定・視診を行います。
(発疹やケガなど変わった様子がないか見るため服をめくって観察します)
- *2-5歳児クラスでは、玄関に設置している視診表に記入をお願いします。

お子さまのご家庭での体調と園での体調の変化について知るための大切な情報となります。朝の忙しい時間帯ではございますが、視診のご協力をお願いいたします。



身体測定 毎月第1もしくは第2木曜日
*体操服や服、下着には必ず名前を記入してください。
*正しい身長が測れなくなりますので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。

尿検査 (幼児クラス) 5月14日(火)
(予備日: 5月15日) *別途、お知らせします。

歯科検診 6月6日(木)
(囁託医 あきら歯科)
*当日は特にしっかり歯みがきをしてきてください。

内科健診・視力スクリーニング検査
(囁託医 たかぎこどもクリニック)
6月19日(水)、11月6日(水)
*着脱しやすい服装で登園してください。

※予防接種についてのお願い※

予防接種後は発熱など副反応が出る事が多いです。

予防接種後は保育園をお休みいただきますようご協力をお願いいたします。

