



# ほけんだより 4月

2025年4月1日発行

まゆみの里保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度が始まり、新しいお友達が増えました。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、「ほけんだより」を毎月発行します。どうぞよろしくお願いたします。



## 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。



## 園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は行っていません。

やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

- 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。(手渡してない場合は、与薬はいたしません)



## 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？

## ～ おねがい ～

★ 保育園は、乳幼児が集団で長時間生活をする場です。感染症の集団発生や流行をできるだけ防ぐことで、1人ひとりの子どもが快適に過ごすことができます。

※ 病気によって、登園届、意見書の提出が必要です。

★ 月に一度身体測定(身長・体重)を行います。記録は、コドモンアプリの身体記録からご覧ください。

★ 水筒の中身は、水または麦茶をいれてください。

保健のしおりをよくご覧になり、わからないことがありましたらお気軽にお声掛けください。