



ほけんだより

令和6年春号
しみず保育園

ご入園ご進級おめでとうございます。新年度となり新しい環境での生活が始まりました。わくわく楽しい気持ちと同時に緊張や不安により心身共に疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを整え、子供たちが健やかに過ごせるようにしていきましょう。



生活リズムを整えよう

環境の変わる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つけ、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を促す大切な時間です。夜は9時までに眠り、朝は7時頃までに起きられるよう習慣づけましょう。

・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。朝ご飯は良く噛み、しっかり食べるよう促しましょう。

・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まの健康観察をしています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックをお願いします。

- 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？



<お薬についてのお願い>



保育園に通っていることを医師に相談し、可能な限り内服回数を1日3回から2回（朝・夕）に調整していただくようお願いします。なお、医師の指示により保育時間内にどうしても必要な薬は、保護者に代わって与薬可能ですが、できるだけ自宅での与薬をお願いします。

1. 薬は医師から処方されたものとしませう。
2. 内服薬は、1回分ずつ袋や容器に名前を記入し、与薬依頼書と一緒にその都度、提出してください。
3. 外用薬だけで、1週間以上薬を使用しなければならない場合は、「方法及び場所」の欄に<〇日~〇日までの分>と記入してください。依頼書の毎日の提出は不要です。1週間をこえるようでしたら、再度依頼書の提出をお願いします。長期の場合は、1週間に1枚の依頼書を提出してもらうことになります。

※薬は職員に直接手渡しで預けて下さい。

※与薬依頼書の用紙は、玄関に置いてありますので必要枚数お持ちください。

