



4月 保健だよ!

令和5年4月1日
竜王西保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

暖かい春の風とともに、新年度がスタートしました。新しく入園したお友達も、進級したお友達も、新しい環境に慣れるまでは、園児も保護者の皆様も心身ともに疲れと思います。十分な睡眠と栄養を取り、休日はゆったりと過ごせるようにして下さいね!

今年度も一年間、保護者の皆様・保育士と連携を密にとりながらお子様の健康管理をさせていただきます。お子様の健康状態に関して何かありましたら、お気軽にご相談ください。 看護師 雨宮 みほ

保健の年間予定

- ◎尿検査・・・年2回実施 ※近くなりましたら別紙にてお知らせいたします。
- ◎内科検診・・・年2回実施 5月 10日(水)・ 10月 26日(木)
- ◎歯科検診・・・年2回実施 6月 7日(水)・ 11月 1日(水)

保育園で預かる薬についての注意点

- ◎医師の処方による薬の投薬に限ります。市販薬はお預かりできません。
 - ◎薬と投薬依頼書は、保育士に直接渡して下さい。
 - ◎投薬依頼書は**内服の場合は毎日記入**
外用薬の場合は1週間に1枚の記入
 - ◎**内服薬は1回分ずつ**に分けて持参してください。(水薬も、1回分のみを容器に小分けにして下さい。)
 - ◎薬には、必ず**クラスとフルネーム**を記入して下さい。
 - ◎病院受診時に、保育園に通っていることを伝えていただき、処方の回数を1日2回に変更、または、できるだけ自宅での内服が出来る様、内服時間の変更が可能か、担当医師に相談してみてください。
- 安全・確実に行えるために、ご協力をお願い致します。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



つめを切って清潔に

つめがのびていると、つめと指の間には**ばい菌が繁殖**しやすくなります。また、**伸びたつめで肌を傷つける危険性**がありますので、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには、注意しましょう。

園服に
ハンカチ、
ポケットティッシュ
を忘れずに
登園しましょう