



# ほけんだより 4月号



令和5年4月発行  
五日市すみれこども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。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ますよう、保健に携わってまいります。年度当初は、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に、ご配慮をお願いします。

## ＜4月の健康目標＞

園生活に慣れ、情緒が安定して過ごすことができる

## 園で預かる薬について

基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えたくえて、処方回数を一週2回に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

それでも、医師が処方も必要と診断され、やむを得ず薬を持参される場合は、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
- ・与薬依頼書を記入してください
- ・成分表（お薬手帳）を持参してください
- ・薬袋に名前、日付、服薬時間を記入してください
- ・登園時に必ず保育士が看護師に手渡ししてください（手渡しでない場合で確認が取れないときは、与薬いたしません）
- ・今年度より、与薬依頼書の書式が変更になります。お間違えの無いようよろしくお願いします。



## 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。



## ＜「あいうべ体操」再開します＞

「あいうべ体操」をご存じですか？お口の体操なんです。様々な効果が期待され、園では何年前前から取り入れていました。しかし、コロナが流行してからは、感染防止のために休止していました。コロナも落ち着き、マスクもとれるようになってきたので、今年度より「あいうべ体操」を再開しようと思っています。

口呼吸の改善や、咀嚼機能や発語発達の促進にもなります。花粉症対策にもなると言われています。

歌に合わせて子ども達と、楽しく行っていきます。

毎日やっ！ あいうべ体操 (図4) お口のリラックスにはあいうべ体操が効果的！

①「あー」と口を大きく開く	②「いー」と口を大きく横に開く	③「うー」と口を強く前に突き出す	④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
あ	い	う	べ

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に続けてみてください。声は出しても出さなくても良いです。なるべく大きく口を動かしましょう！(大きく開けると顔が痛い人は、「いー」「うー」体操のみでも効果はあります。)

## ☆すみれナースのちょこっとコラム☆

すみれこども園が開園して8年が経ちました。私も、保育園看護師になって8年が経ちました。開園当初、年中だった末の娘も、この4月から中学生。こどもの成長は早いな…と感じる今日この頃です。園では、たくさんの子ども

たちに名前を覚えてもらい、かわいい笑顔に日々癒されています。保護者の皆様とのコミュニケーションもしっかりとっていきたくないので、気軽に声をかけてください。お待ちしております。

