



令和6年4月発行  
五日市すみれこども園

# 4がつのほけんだより

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。こ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。年度初めは、環境の変化や緊張からこどもたちも疲れやすくなり、調子を崩すことが多いです。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

## ＜4月の健康目標＞

- ◎保育園生活に慣れ、情緒が安定して過ごすことができる
- ◎規則正しい生活を送り、免疫力を高めることができる

## 年間保健行事予定

- 《毎月》 身体測定  
※0歳児胸囲・頭位（4.10.3月）
- 《6月》 歯科検診・小児科健診
- 《10月》 視力検査（年中・年長）
- 《12月》 小児科健診

## 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。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

## 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

### かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

## 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て、処方回数を変えられないかなど、担当医師に相談してみてください。

それでも、医師が昼薬も必要と診断され、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
- ・与薬依頼書を記入してください
- ・1回分のお薬と、成分表（お薬手帳）をジップロックなどの袋に入れて持参してください。
- ・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）

その他、薬に関してご不明な点がありましたら、看護師・保育者にお問い合わせください。

