

ほけんだより

遍照保育園
4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友だちが増え、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、ご配慮をお願いします。

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。

保健面でのお願い

- 有熱(38.0℃以上)または、全身状態が悪い時は連絡します。症状によってはお迎えをお願いします。連絡先の変更等は早めに担任へお知らせ下さい。
- 病気でお休みの時は、病名や症状をお知らせ下さい。治って登園する時は、病気の経過もお知らせ下さい。
- 保育園は集団生活のため、伝染性疾患が流行りやすくなります。もし発症した場合ホワイトボードにてお知らせしますので、症状に気を付けて早めの受診をお願いします。
- 予防接種は園では行いません。かかりつけの病院にて調子のよい時に計画を立てて受けましょう。
- 朝の健診前に備え付けのアルコール液での消毒をお願いしております。O-157関連の食中毒対策やインフルエンザ等の感染拡大予防の為です。ご協力お願い致します。

健診に来て下さる先生の紹介

今年一年間、健康診断を始めとしたお子さまの健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。

☆内科(園医) 佐々木内科小児科医院

倉敷市中島 278 465-2611
定期健診(6月・11月)

☆耳鼻科

なかもと耳鼻咽喉科クリニック
倉敷市水江 1032-1 466-7788
検診 5月29日(火)

☆歯科

おひさま歯科クリニック
倉敷市水江 1419-2-2 465-4820
検診 6月7日(木)

*健診は、なるべくお休みしないで受けて下さるようお願いいたします。

*欠席の場合、後日、用紙をお渡ししますので各自で病院の方を受診していただきます。