4月のほけんだより

令和５年４月１９日
大津市立天神山保育園

春爛漫の中、お子さんのご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちが健康に保育園生活を送れるよう、保健だよりを通して情報をお伝えしていきます。今年度より天神山保育園の保健担当を務めさせていただきます、鈴木です。どうぞよろしくお願いいたします。

身体計測があります。

６日（木）　すみれ
７日（金）　さくら
１０日（月）　たんぽぽ
１１日（火）　つくし
１２日（水）　もも
＊当日お休みの場合は後日測定します。
＊４月は頭位・胸囲も測定します。
＊髪の毛は頭の横で結っていただくようお願いします。

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。

❶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。

❷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。

❸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。

内科健康診断のお知らせ

４月２５日（火）　午後

日頃気づきにくい病気を発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。園医の先生に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。

園医さんの紹介

【内科】	【歯科】
岡本小児科	山本第一歯科
岡本芳郎医師	山本哲典医師

一年間お世話になります。

❖年間保健行事予定❖

毎月：身体計測
（身長と体重を測定します。４月・１０月は頭囲と胸囲も測定します）
４月：前期内科健康診断
５月：尿検査（腎臓などに病気がないか調べます）
視力・聴力検査（すみれ組）
６月：歯科健康診断
（歯科医に歯の健康状態を診ていただきます）
１０月：後期内科健康診断
１１月：視力・聴力検査（さくら組）
１月：歯科健康診断　（未受診児）
＊検査や健診の結果はその都度お知らせします。場合により受診をお勧めします。受診されましたら、園に結果をお知らせください。

毎朝の健康観察をお願いします

◇いつもと同じように目覚めましたか？
◇食欲はありますか？〈朝食は午前中のエネルギー源です〉
◇顔色はいいですか？いつもどおりですか？
◇機嫌は悪くないですか？
◇元気はありますか？
◇便は出ていますか？
下痢ではありませんか？
（毎朝トイレに座る習慣をつけましょう。）
◇熱はありませんか？
朝は忙しくて大変だとは思いますが、準備をしながらお子さんの元気チェックをお願いします。朝の様子を健康観察表に書いていただき、登園時に職員にお見せください。

❖子どもたちの様子❖

昨年度末から引き続いて、インフルエンザＡでの欠席が何名かおられます。急な高熱等十分お気をつけください。
園庭で遊ぶ機会も増え、転んですりむく怪我も増えてきました。保育園では流水でよく洗い、必要に応じて傷テープを貼るなどの処置を行います。おうちでもその後の様子を見ていただければと思います。