

# ほけんだより4月

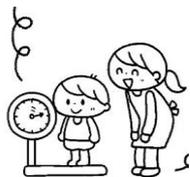
令和5年4月5日  
大津市立膳所保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境、出会いで緊張もあるかと思いますが。園での生活になれるまでは心身ともに疲れやすく体調を崩しやすいため、十分な睡眠と栄養をとり生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## ほけん行事

### 身体計測（身長、体重、頭囲、胸囲）

- |        |       |
|--------|-------|
| 6日（木）  | ひまわり組 |
| 7日（金）  | あやめ組  |
| 11日（火） | ゆり組   |
| 13日（木） | たんぽぽ組 |
| 14日（金） | れんげ組  |



毎月、身長・体重、4月10月は頭囲・胸囲も測ります。正確に測定するため、髪の毛の長い子は横か下で束ねてください。また子ども達と爪の様子を確認しています。爪が長かったり、尖っていたりすると怪我の原因になります。時々おうちでも見て頂き整えてあげてくださいね。

## 生活リズムをつくる3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期でもあります。お子さんと一緒に取り組んでみましょう。

### 1・早寝・早起き

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きるようにしましょう。

### 2・朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

### 3・排便

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

今年度は保健担当が2名、1年間お世話になります。ケガや体調不良の対応や、子どもたちに健康に関するお話をすることなどを通して、安全で安心できる保育園生活を送れるようにサポートしたいと思います。よろしくお祈りいたします。



## ◇園医紹介(健診に来ていただきます)

### 内科健診

膳所診療所

東 昌子 先生

### 歯科健診

しらゆり歯科クリニック

山元 浩美 先生



## ◇年間の主な保健行事

5月 9日（火）14時 前期内科健診

尿検査（全園児）

視力・聴力検査（5歳児）

6月 歯科健診（全園児）

10月 後期内科健診（全園児）

11月 視力・聴力検査（4歳児）

2月 歯科健診（6月の健診未受診児・途中入所児）



◇その都度、事前に日程の案内を行います。又個別で結果のお知らせをさせていただきます。

## 登園前の健康チェックをお願いします

- ・熱はありませんか？
  - ・機嫌は良いですか？
  - ・食欲はありますか？
  - ・顔色は良いですか？
  - ・ウンチは出ましたか？
  - ・湿疹、発疹はないですか？
  - ・鼻水や咳は出ていませんか？
  - ・「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？
- \* 毎朝の健康観察をお願いします。何か気になることがあれば、園にお伝えください。

### 感染性疾患で欠席される場合

感染性疾患（水痘・おたふくかぜ・はしか・プール熱など）にかかった場合は、医師から登園を許可されるまで欠席をお願いします。登園時には医師の意見書が必要となります。

感染症の診断が出た際はまず園へのご連絡をお願いします。