

ほけんだより 4月

令和5年 4月 7日
大津市朝日が丘保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新入児 29 名を迎え、新年度が始まりました。新しい環境の中で緊張や不安等でドキドキされ疲れがたまりやすい時期でもあります。十分な睡眠と生活リズムを整えて過ごしましょう。

1 年間子どもたちが元気で健康に園生活が送れるよう、ご家庭と連携をとっていきたいと思います。保健担当の栗原民代です。どうぞよろしくをお願いします。

今月の保健行事

身体計測

- ・7日(木) はる組
- ・8日(金) なつ組
- ・11日(火) ひかり組
- ・13日(木) ほし組
- ・14日(金) にじ・そら組



* お子さんの健康面で気になることがありましたら、お知らせください。

年間の保健行事

- ・身体計測：身長体重計測(毎月)
頭位・胸囲計測(4月・5月)
- ・内科健診：前期5月17日(水) 13:00~
後期 10月頃
- ・歯科健診：前期6月1日(木) 10:30~
後期 2月頃
(途中入所児と前期未受診児)
- ・尿検査 : 5月頃
- ・視力・聴力検査：5月頃(5歳児はる組)

(今年度お世話になる園医さんの紹介です)

- ・内科(光吉医院).....光吉 出先生
- ・歯科(多田歯科医院).....多田 純夫先生

下記を参考にこの1年元気に過ごしましょう

保護者の方へのお願い

- ・ようやく新型コロナウイルス感染症対策の見通しが、持てるようになりましたが、しばらく体調管理をするため、健康観察表に朝の様子を記入してください。
- ・ご家族が感染症にかかられたらお知らせください。
- ・登園前にいつもと違う様子や症状があれば、お知らせください。
- ・感染性胃腸炎などの感染症の拡大防止のために、嘔吐物や下痢便で汚れた衣類や布団は、園で洗わず、そのまま袋に密閉した状態でお返します。

ご理解、ご協力をお願いします。

生活リズムを作る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。お子さんと取り組んでみましょう。

- 1 早寝・早起**

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 ウンチ**

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。

健康ってなんだろう?

からだの健康	こころの健康	いらいらの健康
病気やケガなく過ごせること	いきいきと自分らしくいられること	友だちや家族といい関係でいること



保健室は、みなさんが「健康」でいられるよう、お手伝いするところ。ケガをしたときだけでなく、困っていること、聞きたいことがあるときも、ぜひ来てくださいね。