



ほけんだより 4月号



令和5年4月4日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

新しい環境、新しい友だちにワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。楽しい園生活になるように体調管理に気をつけましょう。

<園で体調不良になったとき>

園で37.5℃以上の熱が出た時や嘔吐、倦怠感など体調不良がおこったときやいつもと様子が違うときは保護者様へ連絡させていただきます。

<発熱後の登園について>

熱がでると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態になります。熱が下がってもすぐに登園せずに、できるだけ1日は家庭で様子を見ながら、安静にすごさせてあげましょう。

<園での薬などの取り扱い>

園では、原則として薬を預かったり、飲ませることはできません。必要な場合は主治医に相談の上、園へ指示書を提出いただき、対応を相談します。お薬のこと等で何かありましたら、まずは園へ相談をお願いします。

保健担当の 筒橋 愛 です
小森 桂子です
体調等で気になることがあり
ましたら気軽にお声掛けくだ
さい



年間の主な保健行事

- 〔身体計測〕 身体計測では、毎月、身長・体重を測ります。(4月と10月は頭囲・胸囲も測ります)
*着脱のしやすい服装(記名もわすれず)にしてください。
*髪の毛を頭頂部で結んでいると身長が測定しにくくなりますので、髪留めは頭頂部を避けていただきますようご協力をおねがいいたします。
- 〔健康診断〕 園医の松田 明先生に診察していただきます。
- 〔歯科健診〕 園医の曾根 久統先生に診察していただきます。
- 〔視力・聴力検査〕 前期：5歳児ぶどう組
後期：4歳児みかん組 *詳細につきましては、後日お知らせします。
- 〔尿検査〕 詳細につきましては、後日お知らせします。

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

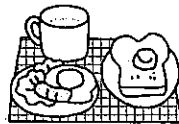
早寝・早起き



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。