

# ほけんだより 4月

2024年 4月

認定こども園 世田谷ベアーズ  
看護師

ご入園、ご進級おめでとうございます。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るよう、保健に携わってまいります。『ほけんだより』では、保健行事のお知らせやお子さまの健康に関することなどをお知らせしていきます。どうぞよろしく願いいたします。

## 今月の身体計測

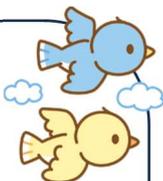
4月11日(木) 5才 18日(木) 0才児健診  
16日(火) 4才 19日(木) 0~2才  
17日(水) 3才

注意：身体計測時の髪型について  
正しい身長が測れなくなるので、  
頭の真上で髪の毛を結ばないでください。

当日休みの場合は、後日測定します。



## 健康カードについて



\*計測後、健康カード記入しお渡しします。ご家庭で成長曲线のご記入と、サインをして担任にお戻しください。

\*予防接種をされましたら、後面の接種欄に記入を、お願いいたします。

## 3月の感染情報

インフルエンザ A、B ヒトメタニューモウイルス 溶連菌 のお子さんが数名いました。



## 生活リズムを整えよう

入園、進級で環境が変わり、体調の変化も起こしやすい時期です。生活リズムを整えることで、健康な身体づくりをしていきましょう。



### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育にとっても大切です。

子どもの睡眠は、1日10時間以上とることが推奨されています。朝陽を浴びることで、セロトニンが増え夜間入眠しやすくなります。

### ご飯しっかりたべよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日を元気に過ごせます。

忙しくてしっかりした食事内容が準備できない日は、バナナ一本、パン一枚でも朝食を摂ることが大切です。



### うんちはでたかな？(トイレで排泄できるようになったら)

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくれるといいですね。



### 自己紹介

看護師の と申します。園での保健業務や、りす組のお手伝いをしています。何かある時はお声がけください。