



ほけんだより 4月号

2021年4月1日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズⅡ

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。年度当初は、環境の変化から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう



朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。

朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯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。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



囑託医のご紹介

今年一年間、健康診断を始めとしたお子さまの健康管理に関し、ご指導とご協力を頂く先生方です



【内科】 あいわクリニック

【歯科】 池田歯科クリニック

よろしくお願いします。

おもな保健活動

- 身体測定 : 毎月
(但し生後6ヶ月まで1回/2週)
- 頭囲・胸囲測定 : 4月・10月
- 尿検査 : 6/3(木)~6/4(金)
11/16(火)~11/17(木)
- ぎょう虫検査 : 6/3(木)~6/4(金)
(年1回)
- 内科健診 : 5/18(火)・後期
- 歯科検診 : 7/11(水)・1/12(水)

※ 日程変更あれば随時お知らせいたします。
後期の内科健診は日程が決定次第、お伝えいたします。

