



4月 ほけんだより

令和6年

3月30日

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事が出来て嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞ宜しくお願い致します。



生活のリズムを
整えましょう。



入園、進級環境が変わった4月は、生活リズムを改善するよい機会です。

早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちで病気に負けない健康な身体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう。



睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時期です。夜は9時頃まで寝るようにし、朝は7時頃までには起きられるようにしましょう。

ご飯はしっかり食べよう



朝ごはんを食べると体温が上がり、体が目覚めその日1日を元気に過ごせます。良く噛んで、脳も活性化させましょう。

うんちはでたかな？

朝ごはんを食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。

朝ごはんの後はトイレに座る習慣を作りましょう



投薬指示書について



基本的に園で薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、投薬指示書をご持参のうえ、下記の要項を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。●1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください●登園時に必ず職員にお声かけください。

飲み薬・軟膏・点眼・熱性けいれん座薬なども全て必要となります。

体調不良のお迎え

発熱、下痢、嘔吐など
体調が優れない時は
お迎えのご連絡をいた
します。ご多忙中かと思
いますが早めのお迎
えをお願い致します。

