



ほけんだより



ご入園、ご進級おめでとうございます。

ドキドキ&ソワソワ&ワクワクの新年度がついにスタートしました。子どもたちは、新年度が始まりどことなく緊張すると同時に心も弾んでいることでしょう。今年度も一日一日を大切に過ごし見守ってまいります。本年度もどうぞよろしくお願い致します。



生活リズムをつけましょう。

◆早寝・早起きをしましょう

夜9時には布団に入り朝7時には起きましょう。睡眠中は、成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌され、不足すると抵抗力が低下したり、体調が崩れやすくなります。



◆朝ごはんは必ず食べましょう

朝の脳はエネルギー不足になっています。朝食を食べないと、頭がボーッとして活動が出来なくなります。



◆排便の習慣づけをしましょう

ウンチが溜まっていると食欲不振や腹痛になる子どもいます。朝食後に一度トイレに行き、排便する習慣をつけましょう。



◆清潔を心がけましょう

子どもは新陳代謝が盛んです。毎日入浴して、下着も替えましょう。また、週に1回は爪を切りましょう。



～保育所で預かる薬について～

保育所では、市販薬はお預かりしません。病院で処方された薬については、お預かりしますが、病院での診察の際には、保育所に通っていることを伝え、朝夕2回など、なるべく自宅にいる時間帯に服用できるよう、ご相談をお願い致します。

お薬を持参される際には、一回分を医師の指示が確認できる袋などに入れて「与薬依頼書」を添えて、必ず職員に投薬の説明をおこなってから手渡してください。薬の内容(成分)が分かる用紙(コピーでも可)も添付をお願い致します。

登園時の体調チェックをしましょう

保育所では登園後、お子様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チェックを行っててください

- 熱はありませんか
- 顔色は良いですか
- 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
- ウンチは出ましたか
- 機嫌は良いですか
- 痛い、疲れたなどの訴えはありませんか



～保護者の方にご連絡をする場合～

- * 38度以上の発熱があるとき
- * 咳、嘔吐、下痢などが激しいとき
- * 機嫌がすこぶる悪いとき
- * ひきつけたとき
- * 感染症が疑われるとき
- * いつもと様子が違うとき など



囑託医を紹介します！

【内科医】山崎 明先生

(山崎医院 0942-53-2753・山ノ井 277)

【歯科医】本田 有志先生

(本田歯科医院 0942-53-3431・新溝 82-1)