

# ほけんだより 4月号

令和5年4月1日  
豊里こども園  
看護師 森尻

ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちがのびのびと過ごせる環境づくりに取り組んで参りたいと思います。宜しくお願い致します。

## 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。



- ・ お子さまの体調を把握するため、ご家庭で体調の変化がみられた時は必ず担任までお知らせ下さいますようお願い致します。
- ・ 豊里こども園では年に2回ずつ内科健診と歯科健診を実施しています。



## 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？

## 園で預かる薬について

園で投薬を希望される場合は、投薬届をご記入ください

- 医師の処方薬以外の薬は基本的に  
お預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前をご記入ください。
- 登園時に毎回必ず先生に手渡ししてください。

