

2024年

# 4月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっていますので、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。今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



## 朝の体調チェック

保育園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前に観察していただき少しでも変化があれば、登園時にお知らせください。

- ① 機嫌のよし悪し
- ② 食欲の有無やミルクの飲み方
- ③ 体温
- ④ 顔色・表情
- ⑤ 排便の有無と色や硬さ
- ⑥ 目やに・目の充血・耳だれの有無
- ⑦ 皮膚の異常（湿疹・かぶれ・腫れ・傷・虫刺され・アザ等）
- ⑧ つめ

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。

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、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに寝るようにし、朝は7時頃までには起きられるように習慣づけましょう。

### ご飯はしっかり食べよう

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

### 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習慣をつくりましょう。

## 園で預かる薬について

医師の指示により保育時間内にどうしても必要な薬は保護者に代わって与薬可能ですが、出来るだけご自宅での与薬をお願いしています。やむを得ず保育園で与薬を依頼する際には、下記の事項について確認をお願いします。

<確認事項>

- 医師の診断および指示による薬以外はお預かりできません。（市販の薬は園では服用できません）
- 薬は1回分のみ持参し、薬の1つひとつに園児の名前を記入して下さい。
- 登園時に薬と薬についての説明が書かれた書類（薬剤情報提供書）、与薬依頼票を持参し、必ず職員に手渡ししてください。かばんに入ったままの場合などは与薬できません。

※薬を預ける際には、期限は過ぎていないか確認をお願いします。

また、園へ通っていることを医師に相談し、可能な限り内服回数を1日3回から2回（朝・夕）へ調整していただくよう、相談のご協力をお願いいたします。

