



保健だより



2023年 4月

認定こども園 大津保育園 46-5811

ご入園・ご進級おめでとうございます

満開の桜に迎えられ、新しい生活が始まりました。4月当初は、環境の変化で大人が思っている以上に疲れやすくなっています。毎日、子ども達が元気に保育園生活を送れるように、今年度も保健に関する情報を「保健だより」を通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願い致します。



☆生活リズムを整えましょう☆

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすくなる時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。

☆早寝、早起きを心掛けましょう☆

夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時頃までには起きるように頑張りましょう。十分な睡眠は「日中の疲れを取る」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことに繋がります。

☆朝ご飯をきちんと食べましょう☆

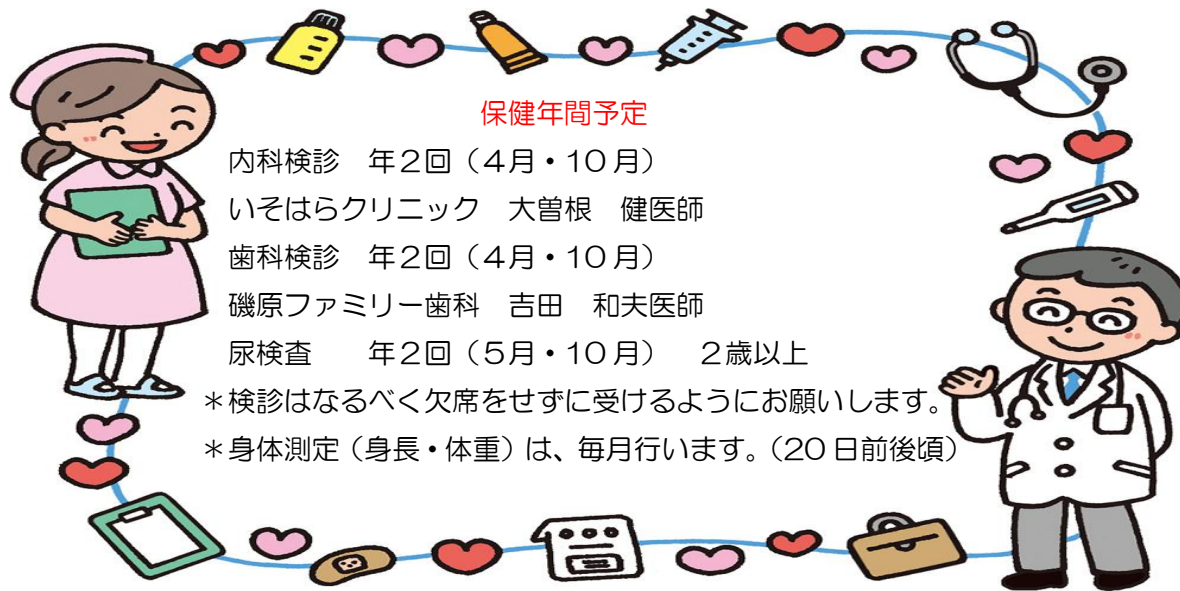
朝食を食べることで体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

☆身だしなみを整えましょう☆

爪が伸びていると肌を傷つけたり、爪の間にばい菌が入り込んでしまうことがあります。また、長い髪が目に入ったりそのままにおろしておくと、視力の低下を招いてしまうことがあります。爪はこまめに確認し、髪の毛はなるべく結んで活動ができるようにしましょう。

園で預かる薬について

保育園では市販薬の与薬を行うことが出来ません。病院で処方された薬は与薬できますが、薬の飲み間違い防止等の予防のため、出来るだけ自宅での与薬をお願いします。保育園で与薬を希望する際は、くすり連絡票へ記入し粉薬には記名、シロップ薬は1回分のみを別の容器に入れ担任に渡してください。外用薬も同様に記名し、使用方法を明確にくすり連絡票に記載して下さい。



保健年間予定

内科検診 年2回(4月・10月)

いそはらクリニック 大曾根 健医師

歯科検診 年2回(4月・10月)

磯原ファミリー歯科 吉田 和夫医師

尿検査 年2回(5月・10月) 2歳以上

*検診はなるべく欠席をせずにご受診をお願いします。

*身体測定(身長・体重)は、毎月行います。(20日前後頃)

知っておいてね!相談できる所

子どもの急な病気に困ったら、小児科医師、看護師から適切なアドバイスや対処法の仕方、受診する病院などのアドバイスを受けられます。

茨城子ども救急電話相談

(24時間年中無休、相談は無料)

プッシュ回線、携帯電話 #8000

すべての電話 03-6667-3377