



令和8年4月1日

高畑保育園

# ほけんだより

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ことができ、とても嬉しく思います。今年もお子様の健康に関すること等を、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。



## 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～

- 薬と投薬依頼書をお渡しください。
- 薬は、名前を明記して、一回分のみを持たせてください。
- 投薬依頼書は、保育園ホームページにてダウンロード印刷できます。

### 記載事項

- |       |       |
|-------|-------|
| ●日付   | ●病院名  |
| ●保護者名 | ●病名   |
| ●保護者印 | ●薬の種類 |
| ●園児名  | ●薬の名称 |
| ●組名   | ●投薬時間 |

ご協力よろしく申し上げます



\*新年度当初は、環境の変化などにより、心身共に疲れやすくなっています。規則正しい生活リズムを心がけ、ゆっくり休養できるようにご配慮をお願いいたします。

\*爪の手入れの目安は、1週間に1回程度です。衛生面・安全面からも週に1度は、爪のチェックを行うようにしましょう。

\*お子様の様子で少しでも気になられる場合は、登園時に必ず保育者にお伝え下さい。

