



# ほけんだより 4月号

令和4年4月1日  
南水元いろは保育園  
看護師 丹羽

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、新学期が始まりました。子ども達が健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。



## 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。



### 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。



### 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、排便がしやすくなります。



## 登園前の体調チェック



園では、登園の際、朝の挨拶と共に体温・健康観察を行っています。登園前に、次のような項目でチェックしてみてください。



- 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」等の訴えはないですか？

## 園医のご紹介

園医： 石垣 宏 医師  
東金町内科クリニック

歯科医： 中田 雅俊 医師  
中田歯科医院

### 健診の予定

4月13日(水) 0歳児健診

5月11日(水) 全園児内科健診

6月15日(水) 歯科健診

※毎月、園で身長・体重測定を実施します。

4月は26日(火)の予定です。

南水元いろは保育園看護師の丹羽です、登園が始まり、初めは慣れない環境で、お子さんが体調を崩しやすいかもしれません。無理をなさらずに、徐々に保育園に慣れていってほしいと思います。発熱時等、お休みに対して保健からのお知らせをご確認ください。体調に関して園からお電話させて頂くこともあるかと思います、ご理解ご協力の程、よろしくお願いたします。何かありましたらいつでもお声かけ下さい。

