



令和6年4月
浦和いろは保育園
看護師 坂井田

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の訪れとともに新しい保育園生活が始まりました。お子さまたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、健康に関することは「ほけんだより」を通してお知らせしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



生活リズムを整えましょう！

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。



年間の保健行事予定

- ☆ 身体測定 毎月実施
- ☆ 0歳児健診 毎月実施
- ☆ 内科健診 年2回(6/12・11/13)
- ☆ 歯科健診 年1回(6/20)

◎このような場合は・・・ ご連絡させていただきます

- * 37.5以上の発熱がある時
- * 下痢・嘔吐が続くとき
- * 伝染性の病気が疑われる時
- * ケガをして受診が必要な時
- * お子さまの様子がいいつもと違う時…等

◎新しい環境で疲れや緊張などもあり、体調を崩しやすくなります。連絡させていただいた場合は、早めのお迎え等ご協力をお願い致します。



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？

「けんこうカード」

身体測定・健康診断の結果を記載して配付いたします。ご確認いただきましたら園にお返しください。予防接種の欄には、接種した日にちのご記入をお願い致します。ご協力をよろしくお願いいたします。

— お薬について —

基本的に園で薬の与薬は行っていません。
やむを得ず軟膏等の薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の要項を守っていただきますようお願いいたします。

- 医師から処方されたお薬に限りま
す。必ず医療機関からの指示書の控
えをお持ちください。
- 薬の容器や袋に名前をご記入くださ
い。
- 「投薬依頼書」のご記入をお願い致
します。
- 登園時に直接職員に手渡ししてくだ
さい。(手渡しでない場合で確認がと
れない時は、与薬できません)