

保健だより 春号

令和8年4月1日
牛久さくら保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。ドキドキワクワクの中で、新しいクラスでの生活がスタートしました。子どもたちが楽しくすこやかに成長していけるよう、見守っていきたく思います。



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？

健康診断変更のお知らせ

今年度より、尿検査は3・4・5歳のクラスのみ実施になります。内科検診および歯科検診は例年通り全クラス実施します。

内科健診は河合医院の河合先生

歯科検診は兼久歯科医院の兼久先生

に今年度もお願いしております。



感染症について

感染症と診断された場合は登園基準を守ってから登園を再開してください。今年度もご協力をお願いします。

園で預かる薬について

アトピー性皮膚炎や花粉症などで、塗り薬や目薬のケアが必要な場合は担任に相談の上、以下を守って、薬を持参してください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 薬のケースに名前を明記してください。
- 登園時に必ず担任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、与薬はいたしません)

