



4月のほけんだより



令和2年4月1日発行
戸塚愛児園

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、とてもうれしく思います。ことしも保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

年間保健行事予定

- < 4月 9日 > 健康診断
- < 6月 11日 > 幼児歯科健診
- < 5月 28日 > 尿検査（3歳児以上）
- < 10月 8日 > 健康診断
- < 11月 19日 > 乳児歯科健診
- < 1月 21日 > 乳幼児歯科健診

※つごうにより日程が変更になることがあります。そのつど事前にご連絡します。

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い時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、おそくても7時に起きるようがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはん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。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



園で病気になった時は

基本的に発熱の目安は37.5度以上としています。発熱していなくても、かぜ症状（咳・鼻水など）や「いつもと違う、あきらかに元気がない」なども同様に連絡相談をさせていただきます。

感染症流行時は

（感染性胃腸炎やインフルエンザなど）

集団感染を予防するために、発熱・嘔吐・下痢などの症状がある場合は、早めの受診をお願いします。

登園許可証明書が必要な感染症と診断された場合は、園に連絡して下さい。（重要事項説明書 資料8・9参照）
感染性胃腸炎では、（行政の指示に従い）嘔吐・下痢症状が落ち着いた翌日から2日間は自宅療養のご協力をお願いしています。

4月9日(木) 健康診断を行います。

全園児対象です。当日は次のことに気をつけてください。

●着脱しやすい服装で来てください。

また、服には記名も忘れずに。

