



# 4月のほけんだより



令和4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。新しい生活に慣れるまでは、緊張や不安があり疲れやすい時期です。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 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、朝は早く起きれるようにがんばりましょう。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。



## 病気になったときは

家庭で病気になったときは、9時までに園に連絡をしてお子さんの状態をお知らせください。園で具合が悪くなったり感染症の疑いがある場合は、ご連絡致します。

至急お迎えをお願いすることもありますので、連絡先が変更する場合は必ず朝、担任にお知らせください。

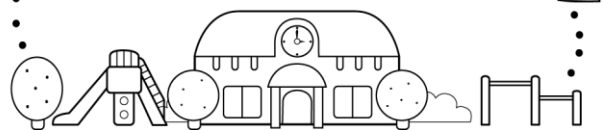
## 園で預かる薬について

基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えたくて、処方回数を1日2回に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

なお、薬については、例外的に園で与薬を行う場合があります。ご相談ください。

## 毎朝登園前に健康チェックをしましょう

- 熱はありませんか？
- 顔色はいいですか？
- 目やにはでていませんか？
- 鼻水や咳はでていませんか？
- くちの周りの赤みやよだれが多くないですか？
- 眠れていますか？
- 食欲はありますか？
- 下痢や便秘をしていませんか？
- 機嫌は悪くないですか？



## 保健行事予定

- <毎月> 身体測定（身長・体重）
- <4月7日> 健康診断（全園児）
- <6月1日> 尿検査  
（3・4・5才児）
- <6月9日> 幼児歯科健診  
（3歳児歯科指導）  
（4・5歳児栄養指導）