



# 4・5月のほけんだより

令和5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。今年も2ヶ月ごと「ほけんだより」を通してお知らせしていきたいと思ひます。

## 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、朝は7時に起き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。



## 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、処方回数などを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、下記の薬については、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。

- 熱性けいれん、てんかんの防止薬
- 慢性疾患(心臓病など)の治療薬
- 抗アレルギー薬・ぜんそく薬
- アトピー性皮膚炎・湿疹などの軟膏など

その他、必要書類などご不明な点がありましたら、クラス担任にお問い合わせください。

## 年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定
- <5月31日> 尿検査(幼児)
- <6月8日> 幼児歯科健診・栄養指導
- <10月5日> 健康診断
- <11月9日> 乳児歯科健診  
4・5歳児歯科指導
- <2月15日> 全園児歯科健診・幼児栄養指導

※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。

## 4月6日(木) 身体測定を行います。

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。
- 髪の毛を結んでいる場合は、頭の上でなく、横でしぼるようにしてください。

