



4・5月のほけんだより



令和8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2ヶ月毎「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

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時に起きるようにならしましょう。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。



4月7日(火)園医による健康診断を行います。

全園児対象です。0、1歳児はライブラリーで行います。担任保育士がお声を掛けますので指示に従ってください。
・着脱しやすい服装でいらして下さい。また、服には記名も忘れずにお願致します。

年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定
- <5月20日> 幼児尿検査
- <6月1日> 幼児歯科健診
- <9月14日> 乳児歯科健診
- <10月6日> 健康診断
- <2月1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。

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・湿疹などの軟こうなど

与薬に関する必要書類など、その他ご不明な点がございましたら、クラス担任にお問い合わせください。

