



4月ほけんだより



ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わっていきたいと思います。『ほけんだより』では、保健行事のお知らせや子どもたちの健康に関することなどをお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



生活リズムを整えよう!

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よ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時頃までに眠るようにしましょう。



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。



<お知らせ>

内科健診 4月26日(木) 14時～
横手病院小児科 小松医師

歯科検診 4月27日(金) 13時～
田島歯科医院

お子さんのことで、医師に相談したいことがありましたら、前もってクラス担任か看護師にお話してください。また、当日はお休みのないようご協力をお願いします。



1歳でも花粉症になる?

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がくじゅくじゅくしている

なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

園で預かるお薬について!

- ・ 登園時に必ず職員に手渡ししてください。(手渡ししない場合で確認の取れない時は与薬できません。)
- ・ 与薬依頼書には、園で与薬する薬の名前を書き、1回量のみお持ちください。
- ・ 初回投与のお薬は与薬できません。(ご家庭で今まで使用したことのない薬)
- ・ 依頼期間が終了した依頼書は、1年間園で保管しますので、コピーをお返しします。
- * 「与薬依頼書について」のお手紙をご参考下さい。



3月に発症した疾患

- ・ インフルエンザA・B型
- ・ 溶連菌感染症
- ・ 中耳炎
- ・ 胃腸炎