

4月 ほけんだより

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友だちが増え、新年度が始まりました。新しい環境で楽しく過ごせるように、睡眠と栄養をしっかりと取りましょう。年度当初は子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭での体調管理をよろしくお願いいたします。

健康診断のお知らせ

内科健診… 4/25(木)
14:00～
市立横手病院
小児科

歯科検診… 4/26(金)
13:00～
田島歯科医院

*当日は、お休みのないよう
ご協力をお願いします。

< おねがい >

毎朝、お子さんを「見て」「さわって」「顔をのぞいて」健康状態の確認をお願いします。

熱は？食欲は？機嫌は？いつもと同じですか？

- * 体調が気になるときは、登園時に職員にお知らせください。
- * お休みするときは、欠席の連絡とその理由。病気の時は、病名や症状をお知らせください。
- * 予防接種を受けた時には、なるべく家庭で経過観察ができるようお願いします。
- * 発熱した次の日は解熱してもすぐに登園させず、1日は、家庭で安静に過ごし様子をみていただきたいと思います。
- * 感染症が治って登園するときには、「医師の意見書」が必要な感染症と「保護者が記入する登園届」が必要な感染症があり、必要に応じて提出していただきます。ご協力をお願いします。

まだまだインフルエンザに注意！

そろそろワクチンの効果が切れる頃ですが、まだインフルエンザの発生がみられています。大仙・湯沢地域では注意報が出ています。油断せずに手洗い・うがい等感染予防に努めましょう！



生活リズムを身に つけよう

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つけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみよう。

②朝ごはんを食べよう！
朝ごはんを食べないと、ほっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③うんちは済んだかな？
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。メリハリをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



3月に発症した疾患
・ 溶連菌感染症 ・ 胃腸炎