



4月のほけんだより



令和3年4月1日発行
明照保育園
たんぽぽルーム

ご入園、ご進級おめでとうございます。コロナ禍が続くなか、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。

健康診断のお知らせ

内科健診…4月22日(木)14:00~
横手病院小児科 小松医師

歯科検診…4月23日(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。

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

医師の診断および指示による薬に限定します。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えたくえで、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。

肌荒れ・アトピー性皮膚炎等の長期にわたる軟膏類は、前年度から引き続きの依頼であっても、必ず最新の薬剤情報提供書のコピーの提出をお願いします。提出がない場合は、依頼をお受けできません。

※与薬・依頼書については、ホームページに詳しく記載されています。

【与薬について】



【依頼書ダウンロード】



「HP」
↓
「メニュー」
↓
「ダウンロード」

たんぽぽルームからお知らせ

下記の症状があるときは、登園せずご家庭で様子みてください。

- 24時間以内に37.5℃の熱があった場合や、解熱剤(熱さましの内服や坐薬)を使用した。
- 食欲がなく朝食や水分が普段どおりとれない。
- 便が柔らかい・下痢をしている。
- 状況に関係なく、嘔吐した。(吐物量に関係なく)

