

ほけんだより 4月号

令和4年4月1日
エレナ保育園

春の訪れとともに新学期を迎えました♪

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携わってまいります。

ほけんだよりでは、保健に関する情報をお知らせしていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善する良い機会です。

正し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21時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣をつけましょう。

ご飯をしっかり食べよう♪

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。

朝ご飯はよく噛んで、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。



登園前の健康チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください☆



- 熱はありませんか?
- 顔色はよいですか?
- 鼻水や咳は出ていませんか?
- 湿疹、発疹はないですか?
- 食欲はありますか?
- うんちは出ましたか?
- 機嫌はよいですか?
- 「痛い」や「疲れた」などの訴えはありませんか?

～年間行事予定～

毎月 身体測定 (全クラス)
0歳児クラス内科健診

5月 定期健康診断 (全クラス)

10月 定期健康診断 (全クラス)

11月 歯科健診 (全クラス)

※詳細日程は決まり次第再度ご連絡します。

身体測定結果は
コドモンで確認をお願いします♪

健康診断結果は
医師からの伝達事項があった場合のみ
個別でお知らせいたします。

