

ほけんだより 4月号

令和7年4月1日
杉戸みちのこ保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。満開の桜に迎えられ、新しい幼稚園生活が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。



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よい機会です。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9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付けましょう。



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。



登園前の体調チェック



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」「疲れた」などの訴えはありませんか？

健康診断のお知らせ

歯科検診	年間2回 (5月・11月)
内科健診	年間2回 (5月・11月)
身体測定	毎月1回 (各クラス)
爪検査	毎月1回 (誕生会にて実施)

園医の紹介

新井歯科医院 (宮代町)
井上小児科皮フ科



健康カード

お子さまたちの既往歴・予防接種の摂取状況を把握するために保護者の皆様には、4月・8月・12月に健康カードを記入していただいております。お子さまの平熱と既往歴・予防接種の摂取状況を記入し、ご持参ください。ご協力を宜しくお願いいたします。



3月の感染症

- ・RSウイルス感染症
- ・アデノウイルス感染症
- ・感染性胃腸炎
- ・伝染性紅斑 (リンゴ病)