

4月のほけんだより

アソカ保育園
看護師 毛野 文恵

ご入園、ご進級おめでとうございます。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、とても嬉しく思います。子どもたちが楽しく元気に園生活が送れるよう「ほけんだより」を通して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いいたします。

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、家で排便をしてきましょう

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

基本的に園で薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 与薬表は必ず記入してください。
- 登園時に必ず職員に伝えてください。
(確認がとれない時は、与薬はできません)



年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定
- <5月> 内科検診
- <6月> 歯科検診・尿検査
- <11月> 内科検診

爪が長いと...

爪は1日に約0.1mm伸びると言われ、大人よりも成長過程にある子どもの方が早く伸びると言われています。園でも時々爪が伸びているお子さんがみられます。爪が長いと、どこかにひっかけて折れたり割れたりしてケガをしてみたり、爪の中に汚れが溜まって不衛生であったり、時には誤ってお友達を傷つけてしまうこともあります。安全や清潔のためにもきちんと切るようにしましょう。ご家庭で爪切りが親子のコミュニケーションの場のひとつになるといいですね。

4月の休日当番医

6日	沖水こどもクリニック 27-5656	有川呼吸器内科医院 24-6677	いづみ内科医院 22-7111	福島外科胃腸科整形外科医院 38-1633	さかいクリニック 形成外科・皮膚科 57-0155	いぞいち産婦人科医院 22-4585
13日	MKクリニック 51-6777	鶴木循環器内科医院 26-0008	佐々木医院 62-1103	吉見クリニック 58-5633	いさ形成外科ひふ科クリニック 45-0020	やの耳鼻咽喉科 27-5222
20日	原田医院 26-3330	ゆうクリニック 46-6100	長倉医院 52-2109	吉松病院 25-1500	酒井皮膚科医院 25-5322	すみ産婦人科医院 23-1152
27日	共立医院 22-0213	ふくしまクリニック 46-5001	坂田医院 51-2003	都北ごとうクリニック 38-6060	ながはま整形外科 46-7188	<ほた眼科 26-3100
29日	はしぐち小児科 24-5500	宮永医院 22-2015	海老原内科 64-1211	都城フォレスト・クリニック 脳神経外科 80-4313	橋病院 0570-01-7236	岩下耳鼻咽喉科 51-1187