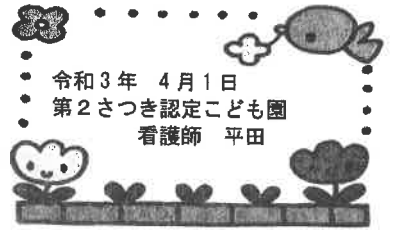




4月のほけんだより



令和3年 4月1日
第2さつき認定こども園
看護師 平田

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、とてもうれしく思います。
ことしも保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

尿検査のお知らせ

4月22日(木) 23日(金)

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。

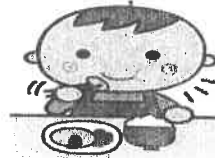


園で預かる薬について

基本的に園での与薬は行っていませ
ん。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。
ご不明な点がありましたら、看護師、
担任にお問い合わせください。

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。



健康チェックのポイント

子どもの様子がいつもと違っていたり、気になることがあったりしたら病気のサインかも知れません。
毎日の観察をお願いします。(登園時には家庭での体温のチェックをお願いします)

目 まぶたが腫れぼったい
目があかい(充血)
目やにがある
目をパチパチする

耳 耳を痛がる.耳だれがある。
耳タブの周りが切れている。
耳をよく触る

皮膚 カサカサしている
水疱や視診がある。
赤みがある
あざやケガがある

口 唇の色が悪い
唇が乾いて切れている
口の中を痛がる

呼吸 咳をする
喘鳴がある
呼吸が早い

鼻 鼻水がでている
くしゃみが出る
鼻づまりがある