ほけんだより 令和７年4月3日 NO.1 すみれ保育園

～ご入園・ご進級おめでとうございます～

いよいよ新年度のスタートです。子どもたちは初めての集団生活や新しい環境に、期待と不安でいっぱいです。元気そうに見えても予想以上に身体は疲れているものです。お家に帰ってから十分な休息と睡眠がとれるように、配慮してあげてくださいね。

今月の目標【生活リズムを整えましょう】

☆早寝・早起き☆　眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるようにしましょう。

☆朝食を食べる☆　朝ごはんは、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復する大切な働きがあります。

☆朝食後の排便☆　朝ごはんを食べると腸の働きが活発になり、排便を促します。ご飯の後はうんちタイムを取り、トイレに座りましょう。

※ほけんだよりは、毎月、保健目標を設け、目標達成を目指します。
子どもたちと日々の生活について今一度話し合い、健康的な生活を送れるように、ご家庭でもご協力をお願いいたします。
※毎月５日頃ホームページにアップします。流行っている感染症などの罹患情報はアプリでのお知らせと、玄関のホワイトボードで随時お知らせします。

おねがい

〇毎朝、必ず健康観察を！

毎朝、お子様の様子を観察し、少しでも変化があれば必ず職員にお知らせください。（例えば･･･鼻水、咳、機嫌、食欲など）

〇具合が悪い時は･･･

具合が悪く欠席をする場合は、早めに園までご連絡ください。園で体調不良や感染症の疑いのある場合は、ご連絡します。至急お迎えをお願いすることもありますので、緊急連絡先が変わる場合は、必ず朝、職員にお知らせください。

〇予防接種について

注射接種後は、発疹や発熱の副反応がみられる場合がありますので、ご家庭でお子さまの様子をみていただきたいと思います。接種後の登園は控えてください。児童在籍票に記入しますので、追加で接種された際は、園にお知らせください。

〇感染症について

感染症（おたふくかぜ、水痘など）に罹患した場合は登園を控えてください。完治して再び登園する際は、かかりつけ医に「登園許可証」を書いてもらい、園に提出してください。なお、インフルエンザ、新型コロナウイルスに罹患した場合は「療養解除届」の提出となります。

〇与薬について

体調不良などでどうしても必要な場合に限り、保護者様に代わって職員が与薬を行ないます。その際は与薬依頼書の提出が必要です。薬は一回分にして依頼書といっしょに玄関にいる職員に直接手渡してください。
※「登園許可証」「療養解除届」「与薬依頼書」は園にもありますが、ホームページからダウンロードできます。

～今月の予定～

★体位測定…今月は7日（月）です。
毎月初めに、身長と体重を測定します。
★内科健診…22日（火）、山谷クリニックの山谷先生より診ていただきます。
結果につきましては、当日お知らせいたします。