



# ほけんだより



平成31年 4月

看護師



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。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞ宜しくお願いいたします。



## ★ 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おります。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？
- 鼻水や咳はでていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- 便はでましたか？下痢はないですか？
- 機嫌はいいですか？
- 痛い、疲れた、眠たいなどの訴えはありませんか？



## ◆ 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壊しやすい時期です。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」「体力の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

### ＊朝ご飯をきちんと食べよう＊

朝食を食べる事で、体が目覚め、その日の体のリズムが始まり、その日一日を元気に過ごせます。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＊

朝ご飯を食べると、腸の働きが活発になり、便が出しやすくなります。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、時間を作りましょう。



子ども達が健やかに園生活を過ごす事ができますようお願いしています。



♥尿検査があります。

## 尿検査日程について

検査前に検体を配ります。

**提出日： 4月18日(木) 4月19日(金)**

※検査結果報告日及びモレ回収日は後日お知らせいたします。

※上記の提出日（2日間）ならびにモレ回収日に検体を提出できなかった場合のみ検査結果報告代（文書料）として保護者負担で、**(648円)**の支払いになります。上記の期限を必ず守って提出して下さい。宜しくお願いいたします



