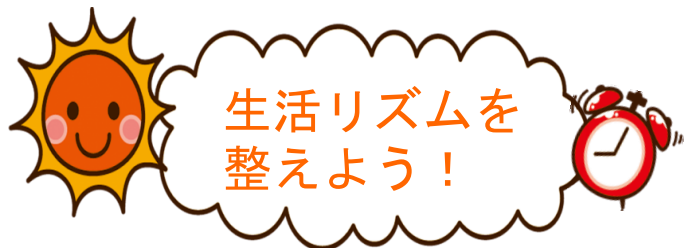


# ほけんだより 4月号

平成28年4月  
白鳥保育園

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。



生活リズムを  
整えよう！

## 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



## 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

## 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



## 病気になったときは



家庭で病気になったときは、9時までに園に電話をして子どもたちの状態をお知らせください。園で具合が悪くなったり感染症の疑いがある場合は、ご連絡をします。至急お迎えをお願いすることもあります。ので連絡先が変わる場合は必ず朝、担任にお知らせください。

## 毎朝必ず健康観察を！

毎朝子どものようすを観察し、少しでも変化があれば必ず教えてください。

例：せき、鼻水、湿疹、目の充血、熱、顔色、機嫌、子どものことば「だるい」「しんどい」「痛い」など。



## 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。
- 投薬用紙の提出をお願いします
- 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。
- 何の薬か、朝飲ませた時間なども分かるように連絡帳に記入をお願いします