



# ほけんだより

## 4月号

2022年4月 看護師

### ご入園、ご進級おめでとうございます

うらかな春の季節、いよいよ新生活がスタートしました。子どもたちも初めての経験で、期待と不安でいっぱいだと思いますが、楽しく元気に過ごせるようにしていきたいと思っています。ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。



## 生活リズム



- 園生活を楽しく過ごせるように、生活リズムを整えましょう。朝は忙しいですが、余裕を持って登園できるようにしたいものです。
- 「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つをがんばってみましょう。
- 排便は、出なくても毎日行き、習慣づけることが大切です。



### 朝の健康チェック

新しい生活が始まり、子どもたちは不安や緊張の連続です。心身ともに疲れが出て、体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どもの様子を見てあげてください。

- 熱はありませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 下痢や便秘はしていませんか？
- 湿疹や発疹はありませんか？
- 目が赤くなっていませんか？
- 顔色はいいですか？
- 機嫌はいいですか？
- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 食欲はありますか？



### 健康面でのお願い



感染防止のため、発熱がなくても、発しん・目やになどがみられる場合、登園前に受診していただくようお願いいたします。病気でお休みするときは、病名や症状を保育園にお知らせ下さい。

保育園で発熱したり、感染症が疑われる場合などは、連絡させていただきま。状態に応じてお迎えをお願いすることがありますので、連絡先が変わる場合は必ずお知らせ下さい。



予防接種は主治医と相談し、計画的に受けるようにしましょう。