



# ほけんだより 4月号



令和6年4月1日  
梶原ピッコロ保育園  
看護師 桐山恭子



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達が増え、新年度が始まりました。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。今年度も子どもたちが楽しく健やかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。保健に関する情報は「ほけんだより」でお知らせしていきます。よろしくをお願いします。



## 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 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。



### 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。



### 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。



## 登園前の体調チェック

朝起きた時から登園するまでの間で、下のチェック項目を参考に、お子さんの様子を確認してみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

## 内科検診のお知らせ

4月10日(水) 主に新入園児  
5月15日(水) 在園児



医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。

毎月、身体計測を実施します。

「けんこうカード」に記載してお渡ししますので、ご確認いただき、返却してください。