



ほけんだより 4月号



令和7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。子どもたちが楽しく健やかに成長していけるよう、見守っていきたく思います。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。よろしくお願いいたします。



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。



検尿検査を実施します

4月 8日(火) 検尿容器配布
9日(水) 検尿提出日
5月 14日(水) 検尿予備日

詳細は4月8日(火)に、ご案内と容器を配布させていただきますので、よろしくお願いいたします。



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 2日(水) 主に新入園児
5月 14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。

