



2015

4月ほけんだより

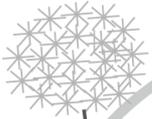
認定こども園「あゆのさと」

2015/4/4
看護師 石黒治美



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい生活は、わくわくドキドキ楽しいこともありますが、環境の変化で、体調を崩しやすい時でもあります。“元気でたのしく健康に”日々を過ごせるように、保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

4月の保健行事予定



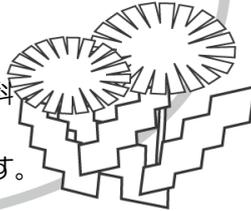
24日(金) 尿検査(3歳以上児)
ぎょう虫検査(全員)

※20日に検査容器等を配布します。
説明をよく読んで、期日を守って
提出してください。



28日(火) 内科健診
13:00~

※伊豆赤十字病院小児科
医師による健診を
保健室でおこないます。



4/28の内科健診で 医師に聞きたいことがある
場合は 入園時にお配りした“質問票”を
記入し、当日朝までに提出してください。

内科健診を欠席すると、各自で伊豆
赤十字病院を受診していただきます。

体調不良以外の欠席のないよう
ご協力をお願いします。

生活のリズムを整えましょう



時間を決めて早寝早起きをしましょう。
十分な睡眠は、日中の疲れを取り、
体の成長を促し、病気を治す力の
増加につながります。

朝ごはんをきちんと食べましょう

朝ごはんは、1日の活動のエネルギーとなります。

よく噛んで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが
活発になり、便が出やすくなります。

朝は、いろいろ忙しいですが、
トイレタイムが取れるよう
意識してみましょ。



入園・進級で 環境が変わり、緊張したり
疲れたりして 体調を崩しやすく、また、ハリキリ
すぎて 事故やケガも増える時期です。
ご家庭でも、お子さんの体調管理をお願い
します。いつもと変わった様子がありましたら、
無理せず 早めの受診を お勧めします。

園でケガをした場合、ガーゼや絆創膏を貼るこ
とがあります。園で手当てした時は、お家に帰って
ガーゼや絆創膏をはがして、傷を確認し
必要に応じて、ご家庭でも手当てをお願いします。

