



# 4月のほけんだより



平成28年4月5日発行  
かめき保育園

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、とてもうれしく思います。ことしも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。

## 年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定
- <4月15日> 内科検診
- <4月20日> 尿検査（幼児）
- <6月9日> 歯科検診
- <10月> 内科・歯科検診
- <2月> フッ素塗布

※都合により日程が変更になることがあります。そのつど事前にご連絡します。

## 生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、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。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



## 入園・進級を迎えて 気持ちが不安定になる 時期です。

新年度を控え、多くの子供たちが「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには大人の期待を過剰に受け止めて気持ちが不安定になる子供もいます。今までなかったのに急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

- ☆指しゃぶり・爪かみ
- ☆チック（目をぼちぼちさせる・咳払いをする・肩をびくっと動かす…など）
- ☆どもり

### お薬についてのお願い

お薬は必ず1包ずつ記名をお願いします。処方箋は必ず同封してください。オレンジ色の薬バックを持っている職員に手渡しをして下さい。お薬の袋は、年間を通して使いますので、大切に使って下さい。

## 4月5日(火) 身体測定を行います。

全園児対象です。当日は次のことに気をつけてください。

- 着脱しやすい服装で来てください。また、服には記名も忘れずに。
- 髪の毛を結んでいる場合は、頭の上でなく、横でしばるようにしてください。

