



# 4月のほけんだより



令和5年  
4月3日発行  
うずも保育園

看護師 木之内美穂



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。どうぞよろしくお願い致します。



## 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょ。

### ② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょ。

### ③ うんちは済んだかな？

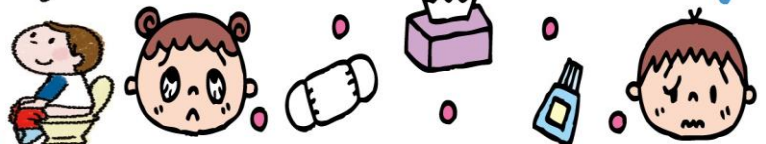
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょ。



## 朝の健康チェック



お子さま達の体調を把握するために保護者の皆様には健康確認表を記入していただいております。お子さまの体温と体調を記入し、毎朝登園時に保育士に提示ください。休日も忘れずに記入をお願いします。また、ご家庭で「ケガをした」「虫に刺された」など、あれば登園時にお伝えください。ご協力をよろしくお願い致します。



## お知らせ

・今年度より、毎月の身体測定の記録はコドモンへ入力しますので、確認をお願いいたします。そのため健康ノートでの配布はありません。

・毎週月曜日につめの衛生検査を実施しています。つめが伸びているとつめと指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。また、肌を傷つける危険もありますのでこまめに切るようにしましょ。

## 4月は予防接種歴の調査月間です

健康ノートの「予防接種の記録」を確認し、お子さんが新たに受けた予防接種がありましたら実施年月日の追記をお願いします。

MR(麻疹・風疹)ワクチンのⅡ期接種は小学校就学前の1年間です。らいおん組のお子さんは接種の確認をしましょ。

