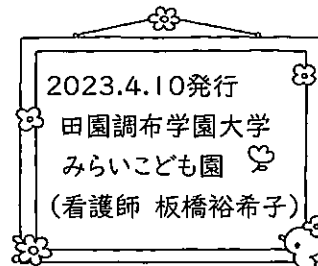




# 4月のほけんだより



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元気いっぱい園生活を送れますよう健康管理に努めてまいります。園での保健に関するお知らせや季節の健康の話題などほけんだよりを通してお届けしていきます。本年度も宜しくお願いします。

## 生活リズムを整えましょう

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。

### 朝ごはんはしっかり食べよう



朝食を食べると体が目覚め、その日を元気に過ごせます。朝ごはんはよくかんで、しっかり食べましょう。



### 早寝早起きしよう

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。

### ウンチは出たかな？

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。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 年間健診行事予定

### 園医定期健診

- (4月～6月は兼プール前健診です。)
- 0歳、1歳児 (4.6.8.10.12.2月 年6回)
- 2歳児 (5.9.1月 年3回)
- 3歳児 (6.9月 年2回)
- 4歳児 (5.11月 年2回)
- 5歳児 (1号認定5.12月 年2回)  
(2号認定4.1月 年2回)
- 乳児身体測定 月1回
- 幼児身体測定 年3回



### 全園児歯科健診 6月1日

4歳、5歳児尿検査 5月  
日にちは後日お知らせいたします。

### 4月11日(火) 13:00頃～

0歳、1歳児、と5歳児(2号認定)の健診です。

※都合により日程が変更になることがあります。事前にご連絡いたします。

### 登園前の体調チェック

- いつもと同じように目覚めましたか。
- 食欲はありますか。
- 顔色は悪くないですか。
- 活発にうごいていますか。
- 下痢はしていませんか。
- 熱はありませんか。
- 「いつもと違うな」気になることがあれば担任にお知らせ下さい。

### おうちでお子さんが体調を崩されたとき

園までご連絡下さい。その際症状や病名なども教えてください。

### 園で発熱や、感染症が疑われる症状があらわれた場合

お迎えをお願いすることがあります。集団の場ではゆっくりと休める環境を作るのも難しいのです。ご都合などはあるかと思いますが、お子さんのためにもどうかご協力をお願いいたします。