

ほけんだより 4月・5月

令和6年4月1日発行 なんぷこども園



内科健診

4月15日(火) 13:00~

スワンクリニック 小笠原 奈緒子 医師



歯科健診

4月17日(木) 13:30~

千葉歯科医院 千葉 誠 医師

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、とても嬉しく思います。

今年度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。何か分からない
ことがありましたら、お気軽にお声掛け下さい。どうぞ宜しくお願い致します。 看護師 四戸

子どものリズムを大切に~!



私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月頃から、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。体内時計は24時間より少し長いので、夜更かしになりがち…。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。



早寝・早起き・朝ごはん！で生活リズムを整えるようにしましょう。

夜

寝る時間を決めましょう



大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。



朝

余裕をもって起こしましょう

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。また、子どもが自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。慌てず、急かさずにすむように余裕をもって早めを起こすのがおすすめです！



★お願い★

- ・お休みされる際や、登園が遅くなる時は、朝9:00までに園へ連絡をお願いします。
- ・毎朝、お子さまの体温測定をし、ノートへ記入することを忘れずをお願いします！！
- ・1週間に1度、爪の確認をお願いします。伸びているときはこまめに切るようにしましょう。

お忙しいとは思いますが、ご協力宜しくお願い致します。



~園で預かるお薬について~



園での服薬は、なるべく控えて頂いております。

(1日2回の処方にならないか医師に

相談して頂けると助かります。)

- ・1日3回、病院から処方された薬のみ対応します。
- ・昼に服用する1回分のみ持参し、全ての薬に名前を記入して下さい。
- ・薬局から発行される「お薬の説明書」と、玄関に置いてある「薬の連絡票」に記入して、お薬と一緒に持たせて下さい。

朝・晩や就寝前に服用する薬、市販薬、坐薬等の熱冷まし、以前に処方されて保管していた薬は、お預かり出来ません。

※熱性けいれん予防の坐薬(ダイアップ)は

対応しますので、ご相談下さい。

