

# ほけんだより 春号

2020年4月4日  
さくらんぼ保育園  
かえて保育園  
看護師

ご入園、ご進級おめでとうございます。満開の桜に迎えられ、新しい保育園生活が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせるよう、保健・保育に携わってまいります。

## 生活リズムを整えよう！

環境が変わる4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい習慣を身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。規則正しい睡眠の習慣をつけましょう。



### 朝ご飯はとても大事

ご飯は精神安定剤！朝ご飯をしっかり食べると頭と体が目覚め、1日元気に過ごせます。



### うんちは出たかな？

朝食を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝食の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 登園前の体調チェックを！ 見て・聞いて・触れて

保育園で元気に楽しく一日を過ごせるように、登園前は次のようなポイントでチェックを行っててください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「しんどい」など訴えはありませんか？

## 子どもたちが保育園で安心して過ごせるように

- 体調が悪く、保育園をお休みされる場合は、症状や病名をお伝えください。
- 病院に受診される場合は、保育園に通っていることを必ず伝えていただき、集団生活が可能かどうか医師の指示をもらってください。
- 薬を飲んでいるときは、なるべく家庭で休養ができるように配慮してあげてください。薬は病気の症状をやわらげて体力の回復を促すものですから、薬を処方されたら本人のペースで過ごせる環境が望ましいです。

### ※保育中にこんな場合は、ご連絡します

- ★ 感染症が疑われるとき
- ★ お子さんの様子がいつもと違い心配なとき
- ★ 発熱・下痢や嘔吐があるとき
- ★ けがをしたとき

## ▼▲ 園医のご紹介 ▼▲

### 〈内科〉

北條クリニック  
北條 誠先生

〒617-0826  
長岡京市開田4丁目5-10  
☎ 075-959-3131

### 〈歯科〉

なかおか小児歯科クリニック  
仲岡 佳彦先生

〒617-0824  
長岡京市天神5丁目16-1  
☎ 075-951-0100

### 登園前にコドモンにご入力ください

お子さまの体調を把握するために、必ず登園前にお子さまの様子をご入力ください。体調不良で休まれた後や早退した場合は、登園時にお休み中の様子、もしくはいつもと違うことがあれば、職員にお声かけください。

バス利用の方はバス乗車前にご入力ください

