

# ほけんだより 春号

2020年4月  
Cherry's Hug長岡京園  
看護師 近江



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、保健に携わってまいります。

保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせします。よろしくお願いいたします。

## 生活リズムを整えよう!

入園して環境が変わった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?

朝ご飯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。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は行っていません。やむを得ない場合はご相談下さい。

お薬は**お薬の依頼・連絡表**と一緒にご持参ください。また下記の要項を守ってください。

- 医師の処方薬以外はお預かりできません
- 1回分のみ持参してください
- 薬にお名前を明記してください
- 登園時に必ず職員に手渡ししてください

※手渡してない場合や、依頼書がない場合は与薬できません



## 年間の主な保健行事

- 【毎月1回】 身体測定
  - 【 5月 】 尿検査・内科健診
  - 【 6月 】 歯科検診
  - 【 11月 】 尿検査
- 内科健診・歯科検診

### 注意事項

- 健診を欠席した場合は、**未受診表**をお渡しします。園医またはかかりつけ医にて受診し、結果をご記入の上、園までご提出ください。(園医での健康診断の受診は無料です)
- 健康診断の詳細は、後日お知らせします。
- 身体測定を欠席した場合は後日測定します。

## 園医のご紹介

〈内科〉

北条クリニック  
**北条 誠** 先生

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

〈歯科〉

仲岡小児歯科  
**仲岡 佳彦** 先生

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

