



# ほけんだより 4月号

令和5年4月1日  
社会福祉法人国立保育会  
国立ひまわり保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
新しいお友達も増え、新年度が始まりました。  
子どもたちが健やかに、元気いっぱい園生活が送れるよう「ほけんだより」からも、お知らせさせていただきます。  
一年間、どうぞよろしくお願いたします。



## 生活リズムを整えよう！

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。

### 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。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。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。

### 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。



## 【3月の感染症報告】

- ・インフルエンザ…5名  
2歳児クラス2名、4歳児クラス1名、5歳児クラス1名
- ・溶連菌感染症…6名  
5歳児クラス3名、4歳児クラス1名、2歳児クラス1名  
0歳児クラス1名

## 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、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」「疲れた」などの訴えはありませんか？

## 【4月の保健行事予定】

- 17日(月) 0.1歳児身体測定
- 18日(火) 2歳児身体測定
- 19日(水) 3.4.5歳児身体測定
- 27日(木) 3.4.5歳児尿検査  
全園児健康診断9:30~
- 28日(金) 尿検査予備日

## 園医の紹介 一年間、お子さまの健康管理に関し、ご指導ご協力いただく先生です。

【小児科医】西田 敦子 先生(西田医院)

0歳児健診:毎月

1~5歳児内科健診:年2回(4・10月)



【歯科】森田先生(森田歯科医院)

全園児歯科健診:6月

☆11月には歯の大切さについてお話しをさせていただきます。



☆お子さまの体のこと、心配なこと、質問などありましたら、いつでも保健までお声がけください。