



# ほけんだより 4月号

令和6年4月1日  
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。  
ドキドキワクワクの中で、新しいクラスでの生活が元気に楽しく過ごせるよう、見守ってまいります。  
登園前の体調の確認を、よろしく願いいたします。健康面で気になることがあれば、いつでもお声掛けください。

## ♪4月の保健行事予定♪

- 22日(月) 0.1歳児身体測定
- 23日(火) 2歳児身体測定
- 24日(水) 3.4.5歳児身体測定
- 25日(木) 春の全園児健康診断 9:30~  
3.4.5歳児尿検査
- 26日(金) 3.4.5歳児尿検査(予備日)



## 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。

### 早起き早寝をしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。まずは、早起きから始めてみましょう。



### 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。



## 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みてください。



- 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?

**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。

【内科】西田 厚子 医師(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、いつでもお声がけください。