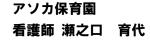
# Colores & 4月のほけんだより

2288883



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。保健に関する情報は「ほけんだより」を通し てお知らせしていきます。どうぞ宜しくお願いいたします。



### 園で預かる薬について



基本的に園での与薬は行っていません。 やむを得ず薬を持参される場合は、担任 にご相談の上、下記の要項を必ず守って ください。























## 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 61



- 熱はありませんか? 顔色はよいですか? П 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

## 生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。 元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけまし よう。

#### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は 7時に起きるようにがんばりましょう。十 分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成 長を促す」「病気を治す力が増す」ことに つながります。





#### 朝ごはんをきちんと食べまし

朝食を食べることで、体が目覚め、その日 の体のリズムが始まります。よくかんで、 しっかり食べましょう。

### 朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発にな り、便が出やすくなります。朝はどうしても あわただしくなりがちですが、十分なトイレ タイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を 見直しましょう。



# 年間保健行事予定 <毎月> 身体測定 <5月> 内科検診 <6月> 歯科検診・尿検査 <11月>内科検診

#### 4月の休日急患診療機関

2日	仮屋医院	伊達クリニック	隅病院	はまだクリニック	飯田整形外科クリニック	武田産婦人科医院
	36-0521	36-7088	62-1100	45-2266	46-5115	22-0336
9日	ふくしまクリニック	すみクリニック内科・小児科	大橋クリニック	たかお浜田医院	小牧病院	いわよし耳鼻咽喉科クリニック
	46-5001	36-7701	37-0539	22-8818	24-1212	23-7060
16日	有馬医院	鵜木循環器内科医院	瀬ノロ内科放射線科医院	宗正病院	寺本整形外科医院	吹上耳鼻咽喉科医院
	23-2610	26-0008	25-7780	22-4380	22-1171	21-4133
23日	はしぐち小児科	村上循環器内科クリニック	都城明生病院	川畑医院	もちお蛯原医院	都城こみぞ眼科
	24-5500	25-2700	38-1120	46-3225	21-5355	57-7722
29日	原田医院	藤元上町病院	海老原内科	野口脳神経外科	江夏整形外科クリニック	<b>あきづき医院</b>
	26-3330	23-4000	64-1211	47-1800	51-1122	36-0534
30日	共立医院	坂元医院	宇宿医院	メディカルシティ東部病院	池之上整形外科	いそいち産婦人科医院
	22-0213	22-0360	25-9031	22-2240	23-2311	22-4585