



# 4月のほけんだより

アソカ保育園  
看護師 瀬之口 育代

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。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 一回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 与薬表は必ず記入してください。

## 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

## 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ょう。

### 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ょう

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