



## 保健目標

### 早寝早起きをしましょう

## 元気な子どもの目標

4月	早寝早起きをしましょう
5月	姿勢を正しくしましょう
6月	食後に歯を磨きましょう
7月	くつを正しく履きましょう
8月	十分な休息と水分補給しながら元気に過ごしましょう
9月	色々な運動をしましょう
10月	目を大切にしましょう
11月	病気に負けない体を作りましょう
12月	正しい手洗いと咳エチケットを覚えましょう
1月	よく噛んで上手に飲み込みましょう
2月	寒さに負けず外気に触れて元気に遊びましょう
3月	みんなで成長を喜びましょう

1年間、目標に合わせた情報や園での活動の様子等、様々な情報を毎月お届けします。

### 爪はきれいかな？

毎月爪の点検をしています。子どもの爪は薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。爪は1週間に1度チェックして短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。

# ほけんだより

第422号 令和5年4月1日 光明第四こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。お子様の心身の成長を保護者様と一緒に日々見守らせていただきます。健康に関するご相談は、看護師・保健担当にお気軽にお声掛けください。また、子ども達が体に興味・関心を示し、自身の体を知る取り組みを行っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## お子様をお預かりするにあたってのお願い

### 登園前の検温

毎朝測定し、コドモン連絡帳に忘れず入力してください。

### 体調が気になる時

コドモン連絡帳のコメント欄に入力の上、登園時の担当職員に、気になる体調をお伝えください。

### 病気欠席の時

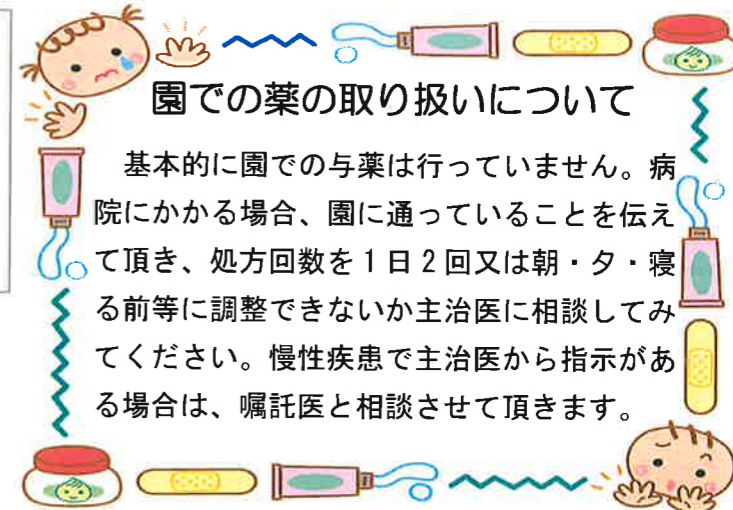
土曜日保育の申請をされていない場合も、土日で発症したり診断を受けたりした際は、「症状・病名欄」や「備考欄」に入力してください。また、週末の健康情報を週明けにお伝えいただく場合は、連絡帳の「コメント欄」をご活用ください。

### 予防接種を受けた時

コドモン連絡帳の「コメント欄」に、予防接種の種類と何回目の接種かを入力ください。

### 保育外でケガをした時（傷の縫合や患部の固定等）

園では病児・病後児保育を行う体制ではないため、集団保育の中でお子様をお預かりすることになります。そのため、他児との接触や自己転倒などで病状が悪化する可能性も否めません。保育体制を十分ご理解頂いた上で保育を希望される場合は、事前に病状を園に直接ご連絡ください。病状によっては、「保育申し入れ書」等をもとに受け入れ（保育時間や活動内容の制限も含めて）を囑託医等と検討させていただきますので、受け入れまで数日かかる場合もあります。

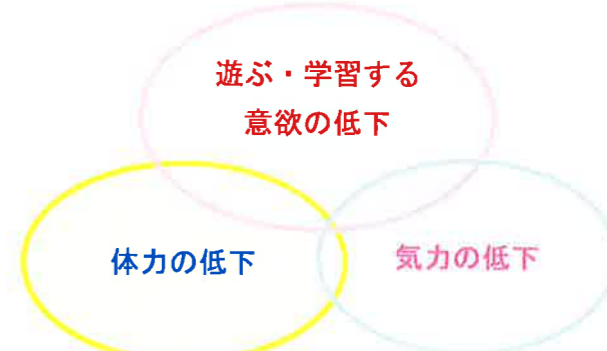


## 園での薬の取り扱いについて

基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合、園に通っていることを伝えて頂き、処方回数を1日2回又は朝・夕・寝る前等に調整できないか主治医に相談してみてください。慢性疾患で主治医から指示がある場合は、囑託医と相談させていただきます。

## 「早寝」「早起き」「朝ごはん」

生活のリズムが乱れると…



につながります。そこで、最初に取り組むのは、

- ① **早起きしましょう**  
⇒ 9:30までに登園できるように、起きましょう。
- ② **夜9時までに入眠できるようにしましょう**  
⇒ 寝室は、静かな環境で薄暗くしましょう。
- ③ **朝ごはんをよく噛んで食べましょう**  
⇒ 朝食は、午前中の活動が活発になり、噛むことで、脳が覚醒し、消化器官も動き始め、排便習慣にもつながります。登園前に食事ができる時間で起きましょう。

