



ほけんだより・4月

令和5年4月3日
四つ木なかよし保育園
看護師

ご入園・ご進級 おめでとうございます

新しいお友だちが増え、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を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

年間保健行事予定

- 内科健診(4月19日・10月)
- 歯科健診(5月18日・11月)
- 0歳児健診 毎月
- 身体測定 毎月



※健康カードについて
毎月の身体測定後、健康カードに測定値を記入し、お渡しします。予防接種後や既往歴のある場合には、記載をお願いします。確認後は早めに担任までご返却ください。

園医さんのご紹介

★小児科・内科
お花茶屋こどもクリニック 永友 祥子先生
葛飾区宝町2-34-13お花茶屋スカイマンション115
03-5654-9462

★歯科
よつば歯科医院 児玉 拓也先生
葛飾区立石4-8-1
03-3696-8868



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。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

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。



こんな時は、 園から連絡させていただきます

発熱(目安として37.5℃以上)で、集団生活が出来ない時。また、高熱・嘔吐・下痢・流行性感染症などの疑いが見られる場合は、すぐに連絡させていただきます。但し、お子さまの全身状態により対応致します。また、保育中に怪我などで受診を要すると園側で判断した場合も連絡させていただきます。



予防接種の基本

病気のなかには赤ちゃんがかかりやすく、また、かかると重症化してしまい、生命にかかわるようなものや、重い後遺症を残すものもあります。予防接種で免疫が体内にできていると、病気にかかりにくくなるだけでなく、病気になったとしても軽い症状で済みます。予防接種には周りの人に病気をうつさず、病気の流行を防ぐという大きな目的もあります。計画的に早めに接種を心がけていきましょう。

●春の内科健診(全園児)

4月19日(水) 10:00~

なるべく欠席されないようよろしくお願いします。

●3月の欠席状況理由

発熱・鼻汁・咳・嘔吐・頭痛