



令和5年4月3日
もりのなかま保育園 中野栄園
病児保育室 看護師
菊地 美香

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。今年も子どもたちが健やかに園生活を送ることが出来ますよう保健に関する情報を【ほけんだより】を通してお知らせしていきます。宜しくお願い致します。

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をつけましょう。



ご飯はしっかり食べよう



- ・朝ごはんを食べると体が目覚めその日1日を元気に過ごせます。朝ごはんはよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

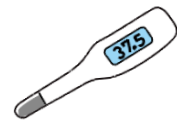
うんちはでたかな？



- ・朝ごはんを食べると腸の働きが活発になり、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。

☆子どもたちが元気に園生活を送るためのお願い☆

- *体調が悪く園をお休みされる場合は病名、症状をお伝え下さい。



- *病院を受診する場合は集団生活をしていることを伝え受診後の過ごし方や集団生活が可能であるかを確認しましょう。

- *保育園では医師の処方以外の薬はお預かりできません。病院にかかる場合には園に通っていることを伝え、処方の回数を朝・夕の1日2回に変更できないかなど担当医師に相談してみてください。

- *お薬をご持参される時は1回分のみを容器に入れお名前を明記してください。(与薬依頼書に詳しく記入し提出してください)

