

# ほけんだより

# 4月

つぼみ保育園 保健室 2024年4月

## 入園・進級おめでとうございます。

桜の花も咲き、色とりどりの花が咲く季節をむかえました。新入園児を迎え、園内にもぎやかになり、子どもたちも保護者の方も期待と不安でいっぱいな4月です。初めての保育園生活や進級に加え、季節の変わり目もあって、体調も崩れやすくなります。早寝早起きを心がけましょう。

**4月の目標**      **新しい環境に慣れる**  
**生活リズムを整える**

### 3月の感染症情報

- インフルエンザB      5名
- 溶連菌感染症      2名

### 4月の予定

- 8日(月) まつぼっくり身体測定  
くすのき身体測定
- 9日(火) しいのみ身体測定
- 10日(水) くるみ身体測定
- 11日(木) たんぽぽ身体測定
- 15日(月) たけのこ身体測定
- 26日(金) 園医健診  
＜午後＞ たんぽぽ・たけのこ・くるみ

### 身体測定の日のお願い

- ★着脱しやすい服装で来てください。
- ★女の子で髪の毛を結んでいる場合は頭の上でなく、横でしぼるようにお願いします。

### 年間の予定

園医健診 (小金井ファミリークリニック 富永医師)				
まつぼっくり・しいのみ・くすのき	全員対象	年2回	(春・秋)	
たけのこ・くるみ		年6回		
たんぽぽ		月1回		
歯科健診 (古山医師)	全員対象	年2回	(6月・1月に予定)	
尿検査	全員対象	年1回	(6月6日)	
身体測定	全員対象	月1回		
視力検査	3歳以上	年1回		
			くすのき	5月頃
			しいのみ	10月頃
			まつぼっくり	2月頃

※ ほけんだよりにて詳しい予定はお伝えします。

## 登園届について

感染症治癒後の登園時、医師記入の治癒証明書から保護者の記入する登園届に変更させていただきます。

感染症と診断されたらすみやかに園への連絡をお願いします。

医師の診断に従い保育園に登園可能な状態を確認していただき、また「主な感染症と登園停止期間 保存版」の表の「登園のめやす」を参考に登園届の記入をおねがいします。

感染症の治癒後の登園時の朝、保育士に手渡しでの提出をお願いします。

★登園届は2種類あります。すべて、保護者の記入になります。

・インフルエンザ・コロナウイルス 登園届  
表に日付の記入をお願いします。

・登園届  
インフルエンザ、コロナウイルス以外の感染症用です。

※登園届の用紙はホームページからダウンロードができます。

今回、2種類お渡ししますので、ご家庭での保管をお願いします。

※コドモン資料室に「主な感染症と登園停止期間 保存版」があります。

## 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、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、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。

