



4月のほけんだより

令和5年4月1日
日乃出保育園

ご入園・ご進級 おめでとうございます

春の訪れとともに、新しい保育園生活が始まりました。新しいお友達が増え、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。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。

生活リズムを整えましょう！

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。

早寝早起きをしましょう！

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作りましょう。



朝ごはんを食べましょう！

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、しっかり食べることができるよう声をかけてあげましょう。



朝のうんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。忙しい朝ですが、朝ご飯の後はトイレに座り、うんちタイムをつくりましょう。
日中の活動も元気に行えるようになります。



咳をしている時は



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸したタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

体調不良の時のお願い

入園や進級で楽しい反面、慣れない環境に緊張もして体調が崩れやすくなります。

体調が良くない中、無理をしてしまうと病状が長引いたり、悪化して辛い思いをしてしまう恐れがあります。

また、保育園での生活の中では安静を保つことは難しく、周りのお友達へ移してしまう恐れも考えられます。

そのため、保育園でお子様体調を崩してご連絡をさせていただいた場合、お仕事でお忙しいと思いますが、ご都合をつけていただきお迎えをお願いいたします。

また、病気だけでなくケガなどでご連絡をする場合もありますので、連絡がとれますようご協力をお願いいたします。



保育園でのお薬について

基本的に園で薬の与薬は行っておりません。受診の際は、1日2回（朝・夕）の処方を医師に相談してください。やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の点にご注意ください。

☆医師に与薬指示書を記入してもらってください

☆園にある与薬依頼の用紙に保護者様のご記入の上、1回分の薬を職員に手渡してください

☆医師の処方した薬でも、解熱剤など内容によってお預かりできない薬もあります

☆アレルギーや熱性けいれんの薬など、一部対応の違う薬もあります

☆ご不明な点がございましたら職員にお声がけください

安全のためご協力よろしくお願い致します

