



ほけんだより

認定こども園
あゆのさと
看護師 石黒治美
2020.4.4



ご入園ご進級おめでとうございます。

わくわく ときどき！ 夢や希望がいっぱいの 新年度の始まりです。お子さんが集団生活を通して、元気で楽しく健康に過ごせる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。

春の保健行事予定

4/21(火) 内科健診 13:00～

4/27(月) 尿検査 (年少・年中・年長)
※23～24日に検査容器を配布します
当日の朝、採尿し提出して下さい。

5/14(木) 歯科検診 9:00～

5/21(木) 尿検査(二次)



内科健診のお知らせ

4月21日(火) 13:00より

- 健診時、医師に聞きたいことがある場合には、事前に配布する“質問票”を記入し、前日までに提出してください。
- 欠席の場合には、各自で伊豆赤十字病院を受診していただきます。体調不良時以外の欠席のないよう、ご協力下さい。



入園・進級で環境が変わり、緊張したり疲れたりして 体調を崩しやすく、また、ハッキリすぎて事故やケガが増える時期です。ご家庭でも、お子さんの体調管理をお願いします。いつもと変わった様子がありましたら、無理せず 早めの受診を お勧めします。

園でケガをした場合、ガーゼや絆創膏を貼ることがあります。園で手当てした時は、お家に帰ってガーゼや絆創膏をはがして、傷を確認し必要に応じて、ご家庭で手当てをしてください。



生活リズムを整えましょう

時間を決めて早寝早起きをしましょう
十分な睡眠は、日中の疲れを取り、体の成長を促し、病気を治す力の増加につながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう
朝ごはんは、1日の活動のエネルギーとなります。
よく噛んで、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、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。
朝は、いろいろ忙しいですが、トイレタイムが取れるよう意識してみましょう。

