



# 4月のほけんだより



令和8年4月1日

しんあい保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます！

4月は緊張から子ども達も疲れやすく、体調を崩すことがあります。元気に過ごすために、まずは、早寝早起きを心掛けて、生活リズムを整えましょう！子供たちが園生活を元気いっばいに過ごせるよう、保育園とご家庭と協力していきたいと思ひます。

## ◆生活リズムを整えましょう◆

### 早寝・早起きを心がけましょう

夜は9時頃までには寝て、朝は7時に起きるように頑張りましょう。十分な睡眠は「疲れをとる」「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。よく噛んで、しっかり食べましょう。



### 朝、家で排便をしましょう

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。朝はどうしても慌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。



## 身体測定について

4月の身体測定は

0,1,2歳児は4/15 (火)

3,4,5歳児は4/16 (水) です。

測定した日に「れんらくアプリ」に入力しますので、身長、体重の確認をしてください。同時に、カウプ指数も算出されますので、お子さんの成長と合わせて活用して下さい。

～カウプ指数とは～

【カウプ指数(乳幼児の発達状態の程度を表す数)】  
大人で言うと【BMI(肥満度を表す体格指数)】

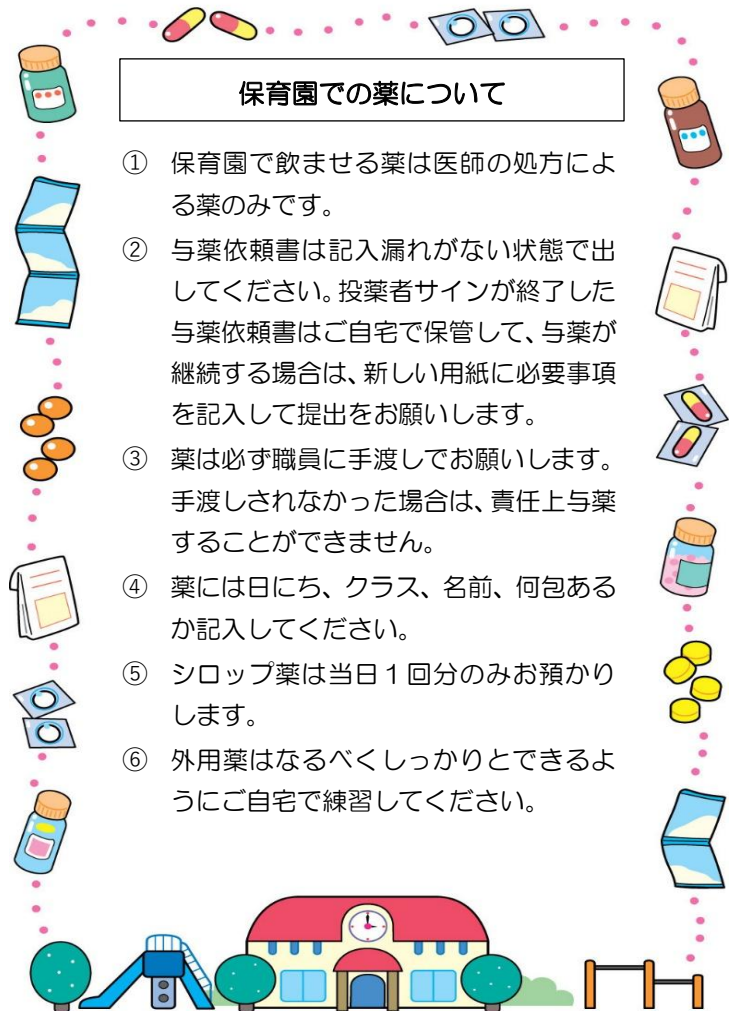
～身体測定の日のお願ひ～

測定日は髪を高い位置で結んだり、大きなリボンなどをすると正しく身体測定ができなくなるため、ご配慮いただけますようお願ひします。



## 保育園での薬について

- ① 保育園で飲ませる薬は医師の処方による薬のみです。
- ② 与薬依頼書は記入漏れがない状態で出してください。投薬者サインが終了した与薬依頼書はご自宅で保管して、与薬が継続する場合は、新しい用紙に必要な事項を記入して提出をお願いします。
- ③ 薬は必ず職員に手渡しをお願いします。手渡しされなかった場合は、責任上与薬することができません。
- ④ 薬には日にち、クラス、名前、何包あるか記入してください。
- ⑤ シロップ薬は当日1回分のみお預かりします。
- ⑥ 外用薬はなるべくしっかりとできるようにご自宅で練習してください。



## 登園前の体調チェック

- 熱はありませんか？  顔色は良いですか？
  - 鼻水や咳は出ていませんか？
  - うんちは出ましたか？  食欲はありますか？
  - 湿疹、発疹はありませんか？  機嫌は良いですか？
  - 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？
- \* 気になることがありましたら、登園時にお知らせください。

## ◆4月保健行事日程◆

日時	行事	対象クラス及び実施時間	場所
4月22日(水)	尿検査(一次)	幼児クラス *当日朝回収	玄関入口
本年は6月予定	内科検診	全園児	支援センター(ちゅんちゅん)

\* 内科検診はお休みのないようお願いします。お休み時は、後日調整後受診していただきます。