

4月のほけんだより

わかば保育園
令和8年4月

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笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。ことしも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。

園で預かる薬について

基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えたくて、処方回数を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。

なお、下記の薬については、例外的に園で与薬を行う場合があります。ご相談ください。

- 熱性けいれん、てんかんの防止薬
- 慢性疾患（心臓病など）の治療薬
- 抗アレルギー薬・ぜんそく薬
- アトピー性皮膚炎・湿疹などの軟こうなど

その他、薬に関してご不明な点がありましたら、看護師・保育者にお問い合わせください。

～新型コロナウイルス登園の目安～

「発症した後、5日を経過、かつ症状が軽快した後1日を経過する事」

※無症状の感染者の場合は検体採取日を0日目とし5日を経過する事。

※登園時には医師の意見書が必要になります。

生活の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。



お知らせ

※内科けんしん
4月20日（月）
※歯科けんしん
4月16日（木）
※検尿
4/14・4/15・4/23
けんしんの日、早めの登園を

※けんしんを受けられなかった場合には、御家庭の方から園医を受診して頂かないといけません。

内科・・・荒木ファミリークリニック
歯科・・・井手口歯科

