

入園、進級おめでとうございます。満開の桜に迎えられ、新しい保育園生活が始まりました子どもたちが健やかに元氣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。どうぞよろしくお願ひいたします。



生活リズムを整えよう!

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、健康な体を作りましょう。

早寝早起きをしよう

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付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

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、しっかり食べるように促しましょう。



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、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間を作りましょう。



内科健診のお知らせ

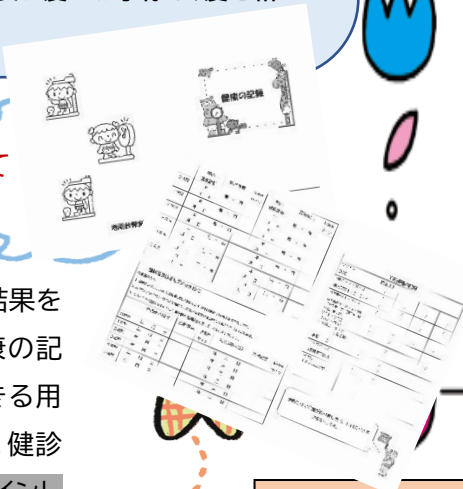
5月17日(金)9時30分から

日頃気付きにくい病気を発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとっても大切です。医師に聞いておきたい事などあれば担任までお知らせください。また、当日は、出来るだけお休みがないようお願いいたします。<注意事項>

*診察の妨げとなりますので長い髪のお子様は、髪を結んでください。

「健康の記録」について

内科健診、歯科健診の結果をお知らせしていた「健康の記録」を卒園まで使用できる用紙に変更いたしました。健診後は、結果を確認し、サインして園に返却願ひます。また、新たな予防接種の追加がありましたら記入願ひます。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行っててください。



- 熱はありませんか?
- 顔色はよいですか?
- 鼻水や咳は出ていませんか?
- 湿疹、発疹はないですか?
- 食欲はありますか?
- うんちは出ましたか?
- 機嫌はよいですか?
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか?

カウプ指数とは?

毎月お子様の身長、体重を測定し、ゴドモンにてお知らせしています。乳幼児の発育程度を評価する指標のカウプ指数を計算することで肥満や、やせすぎなどの判断に使われる指数を確認する事が出来ます。下記基準を目安にご確認下さい。

カウプ指数 = 体重(g) ÷ (身長(cm) × 身長(cm)) × 10

<厚生労働省の基準値>

体形	基準値
やせぎみ	カウプ指数 14以下
ふつう	カウプ指数 15~17
太り気味	カウプ指数 18以上

カウプ指数20以上 肥満

病院から処方された薬について

特別な指示がない限り処方された期間で使いきるようにしましょう。診察時の状態に合わせて処方されている薬のため飲み忘れた薬をしばらく経ってから使ったり、他の人に渡したりしないようにしましょう。保存状態によって使用期限が短くなる場合があるため注意しましょう。