



ほけんだより



令和8年4月1日発行
坂田保育所

ご入園、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の笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。こどもたちが健康にのびのび生活できるよう、ご家庭と連携していきたいと思ひます😊

年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定
- 【4月・10月】尿検査
- 【5月・11月】歯科検診
- 【6月・12月】内科検診

※日時はルクミーカレンダーに掲載しています。ご確認下さい。また、検診や検査提出日は欠席のないようご協力をよろしくお願ひします。

生活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時には起きるようにしましょう。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、腸の働きが活発になり、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。



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えで、処方回数などを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。やむを得ない場合は投薬依頼書の下、保育士が与薬致します。

なお、下記の薬については、例外的に園でお預かりできる場合があります。ご相談ください。

●アレルギー発症時に投薬するお薬に関しては園保管でお預かりできるものもあります。担任にご相談下さい。

例：エピペンなど

その他、薬に関してご不明な点がありましたら、担任または事務所にお問い合わせください。

4月16日・17日は尿検査提出日です！

毎年、年に2回尿検査があります。今月は1回目の尿検査提出日(4月16日・17日)となっております。提出日前に検査キットを配布しますので、受け取ったその日に中身(キットに記載されている名前に間違いがないか等)や採尿方法等を確認して下さい。よろしくお願ひします。

