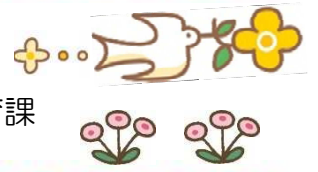




# 4月 ほけんだより

郡山市保育課



新入所、ご進級おめでとうございます。子どもたちは新しい環境や生活に、ドキドキ・ワクワクで心も体も疲れやすい季節です。活動と休息のバランスがとれるようにご家庭でもご配慮をお願いします。毎月発行の「ほけんだより」ではお子さんの健康に関する情報などをお知らせしていきますので、どうぞご利用ください。



## 生活リズムを身につけよう



### ① 早寝早起きを意識しましょう



睡眠は脳や体の発育を促す大事な時間です。夜9時頃には寝て、朝7時頃には起きられるように習慣付けましょう。



### ② 朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる大切な働きがあります。



### ③ うんちのリズムを作りましょう

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。毎朝ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座るとよいでしょう。



### ● 毎朝の健康チェックをお願いします ●

朝、「いつもと違うな」と感じたら、ご自宅で様子をみていただくか登所時にお知らせください。朝の忙しい時間帯ですが、保育所で元気に過ごせるようご協力をお願いします。

- 顔色はよいですか
- 機嫌はよいですか
- よく眠れましたか
- 熱はありませんか
- 鼻水やせきは出ていませんか
- いつもどおり食欲はありますか
- 下痢やおう吐はないですか
- うんちは出ましたか
- 湿<sup>しつ</sup>しん、発<sup>ほつ</sup>しんはありませんか

- ★ 保育所でのお薬のお預かりについて
- ★ 病児・病後児保育施設について

⇒ 詳しくは『入所のしおり』をご覧ください

### ● 保健関係 年間行事予定 ●

毎月

身長と体重を測定し  
発育状態を確認します  
→ 測定結果については  
アプリで確認することができます

春 5～6月  
秋 9～10月

内科健診・歯科検診  
→ 年に2回、嘱託医による  
健診があります  
★ 日程・詳細については  
各保育所でお知らせします



### ● お休みのご連絡 ●

欠席の際は必ず保育所へ連絡をお願いします。体調不良での欠席の場合はお子さまの様子（症状・受診状況・病名等）もお伝えください。アプリへ欠席のご入力の際は、体調不良の詳細についてもご入力をお願いします。



### ● 保育所で具合が悪くなった時 ●

保育所で具合が悪くなった時や感染症が疑われるときは保護者の方にご連絡します。至急おむかえをお願いすることもありますので連絡先に変更があった場合は必ず保育所へお知らせをお願いします。

