



ほけんだより

4月号

R5. 4. 6発行

第1号

都南保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。ドキドキ、ワクワクの中で新しいクラスでの生活がスタートしています。子どもたちが楽しく健やかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。今年度もよろしくお願いたします。



健康診断のお知らせ

- ・内科検診 5月23日(火)
10月17日(火)
- ・歯科検診 5月25日(木)
- ・耳鼻科検診 7月13日(木)
- ・眼科検診 7月21日(金)

《 嘱託医の紹介 》

- 内科 ~ 嶋田泉司先生
(県立療育センター)
- 歯科 ~ 米内正先生
(米内歯科医院)
- 耳鼻科 ~ 渡辺保次先生
(渡辺耳鼻咽喉科アレルギー科)
- 眼科 ~ 高橋譲先生
(都南眼科)

※ 前年度まで内科検診の際には、母子手帳を持参していただきましたが、今年度より、予防接種と健診のチェックのみで母子手帳の持参はありません。今までご協力ありがとうございました。

今後も予防接種や健診を受けた際には、声をかけてください。

《 園で預かるお薬について 》

- ・依頼書とお薬1回分を手渡しで、お願いします
- ・依頼者の処方日は、通院した日となります。
- ・園では頓服薬はお預かりしていません。
- ・処方日を通院した日とするので、お薬が残ることがあると思いますが、残りはお家で与薬をお願いします。



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、健康な体をつくりましょう。

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つくりましょう。

