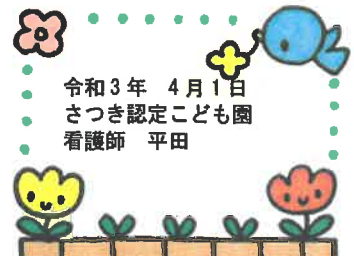




# 4月のほけんだより



令和3年 4月1日  
さつき認定こども園  
看護師 平田

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の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。

## 尿検査のお知らせ

4月22日(木) 23日(金)

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時に起きるようにがんばりましょう。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、家で排便をしてきましょう

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て、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。

ご不明な点がありましたら、看護師、担任にお問い合わせください。

## 健康チェックのポイント

子どもの様子がいつもと違っていたり、気になることがあったりしたら病気のサインかもしれません。毎日の観察をお願いします。

**目** まぶたが腫れぼったい  
目が赤い  
目やにがある  
目をパチパチする

**皮膚** カサカサしている  
水泡や湿疹がある  
赤みがある  
あざやけがある

**体温** 熱がある

**口** 唇の色が悪い  
唇が渴いて切れている  
口の中を痛がる  
舌が荒れている

**耳** 耳を痛がる  
耳だれがある  
耳たぶの周りが切れている  
耳をよく触る

**鼻** 鼻水が出ている  
くしゃみが出る  
鼻づまりがある

**呼吸** 咳をする  
喘鳴がある  
呼吸が速い  
呼吸が苦しそう