



# ほけんだより

4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直す良い機会です。  
正しい生活リズムを身につけ、健康な体を作りましょう♪



## 生活リズムを身につけましょう



### ★早寝・早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は9時までに眠り、朝は7時までには起きられるように習慣づけましょう。

### ★朝ごはんはしっかり食べよう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日一日を元気に過ごせます。  
朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べるように促しましょう。

### ★うんちは出たかな？

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんのあとは、トイレに座る時間を作りましょう。



## 保育園で預かる薬について

原則として薬はお預かりできません。ご自宅で飲ませるように主治医と相談して下さい。

やむを得ず持参する場合は、下記の要項を必ず守って下さい。

- ★病後の回復期のみで、主治医処方薬に限りです。
- ★事務室受付で**服用依頼書**に記入して下さい。
- ★一回分に小分けした薬に、必ず名前を書いて下さい。
- ★職員へ必ず**手渡し**で預けて下さい。
- ★6日以上 of 長期間および土曜日はお預かりできません。

## 健康面でのお願い

感染防止のため、発熱がなくても、発しん・下痢・目やになどがみられる場合、登園前に受診していただくようお願いいたします。病気でお休みするときは、病名や症状を保育園にお知らせ下さい。

保育園で発熱したり、感染症が疑われる場合などは、連絡させていただきます。状態に応じてお迎えをお願いすることがありますので、**連絡先が変わる場合は必ずお知らせ下さい。**

