

令和4年度

# ほけんだより

4月

看護部 担当：横道

ご入園・ご進級おめでとうございます。春の温かな日差しの中、新年度が始まりました。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いい機会です。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。もく保育園には看護師が勤務し保育園の中で健康管理・安全管理を行っています。毎月、看護部より「ほけんだより」を発行します。1年間どうぞ、よろしくお願ひいたします。

## 早寝・早起き

一日を元気に過ごすためには、早寝早起きが大事です。朝は7時に起き、夜は9時に寝るようにしましょう。特に0～1歳は十分な睡眠が必要です。できれば8時頃から寝る用意をしましょう。



## 朝ごはんをしっかり食べる

一日の元気の源は朝食からです。20回以上よく噛んで食べる習慣をつけましょう。



## 朝ごはんのあと排泄をしよう

朝ごはんをしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝はバタバタしがちですので、時間に余裕を持つようにしましょう。



## 看護師紹介(担当部署)

鈴木師長(プラス・プラス病児)  
上田(プラス園長)  
塙本(本園) 井澤(分園)  
深水・田中(アトリエ)  
大前(もくの木こども舎)  
横道(もくの木こども舎病児室長)  
前田・石野・杉本(クリニック)

よろしくお願ひします



今月の目標

## 一日の生活リズムを整えよう

## 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前に次のようなポイントを確認してみてください。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？      | <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？              |
| <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？      | <input type="checkbox"/> うんちは出ましたか？             |
| <input type="checkbox"/> 鼻水・咳は出でていませんか？ | <input type="checkbox"/> 機嫌はよいですか？              |
| <input type="checkbox"/> 発疹・湿疹はでていませんか？ | <input type="checkbox"/> 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？ |



## お知らせ

4月よりもくの木こども舎病児保育室がもくの木こども舎2階に開設されました。もくの木こども舎の園児、もく保育園分園の園児を中心にお預かりいたします。お子さまの体調に関するお困りの際はお気軽にご相談下さい。







