



みんなの健康



令和2年 4月6日
うさぎ山こども園
養護教諭 高橋

ご入園、ご進級おめでとうございます。
わくわく、どきどきがいっぱいの新しい生活の始まりです。しかし、たくさんの楽しみの反面、緊張や不安で体調を崩す人もいるかもしれません。そんなお子さんが集団生活を通して元気で楽しくすごせるように、健康に関する情報をこの『みんなの健康』を通してお知らせしていきたいと思ひます。



始めが大切です

生活リズムを身につけよう

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チャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ① 早寝早起きを意識して**
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましよう。
- ② 朝ごはんを食べよう！**
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましよう。
- ③ うんちは済んだかな？**
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうちタイムをとり、トイレに座りましよう。

おねがい

- * 病気で欠席される場合は、病名や症状をお知らせ下さい。
- * 原則として園での投薬はできませんが、主治医が園での薬の服用が必要と認めた場合に限り、お薬をお預かりし、投薬します。入園児にお渡しした「服薬について」のプリントのように対応しますので、確認してください。
- * 発熱や下痢・嘔吐などの症状がみられる時はお知らせします。状態によってはお迎えをお願いすることがありますので、よろしくお願ひします。

健康診断が始まります

毎年4月から6月にかけて健康診断を実施しています。
今年度は、新型コロナウイルス感染症対策として4月10日に予定していた内科検診を6月末までに延期に、耳鼻科健診は中止としました。
状況によっては他の健診も予定変更の可能性もありますが、現在の予定をお知らせします。
ご家庭でも、感染防止対策を徹底していただき、この危機をみんなの力で乗り切っていきたいと思ひます。

健康診断の結果、医療や精密検査の必要のある人には、健診の終了次第結果をお知らせします。早めに医療機関を受診し、相談して下さい。
こども園での生活で配慮の必要なこともありますので、受診されましたら、その結果をお知らせ下さい。

園医さんを紹介します

内科	鈴木内科医院 6月末まで未定
歯科	菅田歯科医院 6月4日(木) (歯科検診・フッ素塗布)
眼科	鈴木眼科医院 5月18日(月)
耳鼻科	川島耳鼻科先生

