



保健だより

キッズアカデミー保育園 2017・4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。看護師の平野厚子です。毎月「保健だより」を出して、季節の病気や、子どもたちに関する身体の状態や情報など提供していきます。子どもたちが元気に過ごせるようお手伝いできればと思っています。よろしくお祈りします。保健だよりへのせてほしい情報も募集します。

年間行事予定

- 毎月：第2または3週目の2日間身体計測
- 4月：内科・歯科検診
- 6月：ぎょう虫検査
- 12月：内科・歯科検診・検便（0-157）検査

★身体計測

- 身長、体重：毎月
- 胸囲測定 } 4～6歳～1回/2ヶ月
- 頭囲測定 } 0～3歳～毎月

★春の健康診断を行います

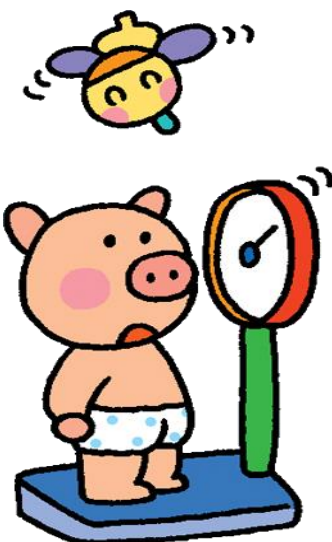
- 4月14日（金）内科検診 14：30～
- 4月18日（火）歯科検診 14：30～

★園医さん紹介

- 内科：大南クリニック（阿南重郎先生）大分市中判田
- 歯科：ひまわり歯科（壇上 降昭先生）大分市田尻

※病気になったときは

- 家庭で病気になった時は、9時までに園に電話をして子どもたちの状態をお知らせ下さい。
- 園で具合が悪くなったり、感染症の疑いがある場合は連絡します。
- 至急お迎えをお願いすることもありますので、連絡先が変わる場合は必ず朝、担任にお知らせ下さい。



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発育を促します。夜遅くとも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ょ。



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ょ。



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。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょ。



赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ1日中眠っていますが、5ヶ月を過ぎる頃からは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわって遊び、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。メリハリをつけることで「昼間起きて、夜眠る」という睡眠リズムが整っていきます。



看護師 平野 厚子