



4月のほけんだより



令和2年3月31日発行
かすみ台第二保育園
看護師 樋口 昌子

入園、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をとても楽しみにしています。
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。

4月予定

4月16日は、
全園児春の健康診断です。

9時30分からですので
遅れないように登園して
ください。

園医：大堀医院
大堀先生

全園児対象です。当日は次のことに
気をつけてください。

- 着脱しやすい服装で来てください。
また、服には記名も忘れずに。
- 髪の毛を結んでいる場合は、
頭の上でなく、横でしぼるように
してください。

3月の感染症情報

インフルエンザB型1名でした。



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。



健康・保健に関して心配な事・疑問がありましたら、いつでも
お気軽にお声掛けして下さい。