

ほけんだより

平成 28 年 4 月 25 日(月)

粉河保育園



今年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たいと思ひます。

＊毎朝必ず健康観察をお願いしします。



- ・毎日検温の記入をお願いしします。
- ・変わったことや気になることがあれば、登園した時に保育士に伝えてください。
また、具合が悪く休む時はお子さんの状態をご連絡ください。
- ・保育園で具合が悪くなった場合は、連絡させていただきます。至急お迎えをお願いすることもありますので、宜しくお願いします。



朝の健康チェック

- 顔色は悪くないですか？
- 体はだるくないですか？
- 食欲はありますか？
- すっきり起きましたか？
- 下痢や便秘はしていませんか？
- 発疹は出ていませんか？
- 熱はありませんか？



手洗い・うがい

あそんだ後や給食(おやつ)の前に必ず手洗い・うがいをしています。
病気の予防の為にも、習慣づけていくことが大切です。おうちでも声をかけて一緒にやってみてください。



身体計測について



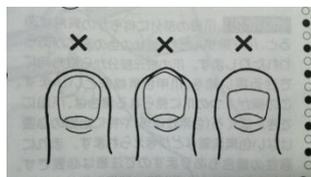
すくすく成長する子ども達の身体計測をします。毎月身長・体重を計測し、出席ブック後頁に記入します。(胸囲は年3回計測)



爪のケアをしていますか？

- ＊爪が伸びすぎると、折れたりひっかかったり割れたりします。
- ＊爪を切るときは、まず先端の白い部分を少しだけ残して、横にまっすぐ切ります。
両端は少し丸みを持たせます。
- ～週末などに確認して、爪を切る習慣をつけていきたいですね。～

《正しいきり方》



健康診断のお知らせ

5月 9日(月) 内科検診 12:00~
18日(水) 眼科検診 13:00~
26日(木) 耳鼻科検診 13:00~

6月 2日(木) 歯科検診 13:00~



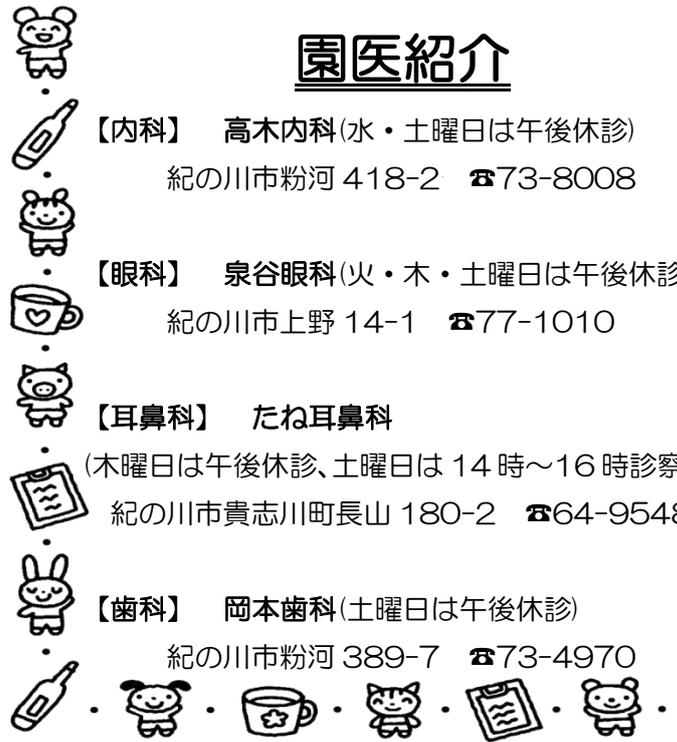
園医紹介

【内科】 高木内科(水・土曜日は午後休診)
紀の川市粉河 418-2 ☎73-8008

【眼科】 泉谷眼科(火・木・土曜日は午後休診)
紀の川市上野 14-1 ☎77-1010

【耳鼻科】 たね耳鼻科
(木曜日は午後休診、土曜日は 14時~16時診察有)
紀の川市貴志川町長山 180-2 ☎64-9548

【歯科】 岡本歯科(土曜日は午後休診)
紀の川市粉河 389-7 ☎73-4970



※健診の日は、なるべく休まないようにしましょう。

※健康診断は、出席ブックの後ろのページに記入します。必ず確認してください。

※健診の日に欠席や早退などで受けられなかった場合は、保育園から診断表を渡します。

各家庭で、健診日から一週間以内に受診してください。

受診は無料です。 受診後、保育園に用紙を必ず提出してください。

生活リズムを整えましょう!!

新年度は、環境の変化などにより体調をくずしやすい時期です。

元気に過ごす為にも、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時頃に起きるようにしましょう。
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たべましょう

朝食を食べる事で、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。
よく噛んで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。

朝はどうしても慌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みなおしましょう。

