

ほけんだより 令和8年度 春号



ご入園、ご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ができ、とても嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞ宜しくお願いいたします。



・・・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

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は 9 時頃までに眠り、朝は 7 時頃までに起きられるように習慣づけてみましょう！



朝ごはんはしっかり食べよう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日 1 日を元気に過ごせます。朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べるように促しましょう。



うんちは出たかな？

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。
朝ごはんの後はトイレをする時間をつくりましょう



季節に合った衣類の選択を

朝夕はひんやり、日中は暑い季節になりました。薄手のものに重ね着し、気温に合わせて調節できる服を選択しましょう。
外遊び等で洗濯ものが多くなることあります。着替えのご準備を宜しくお願いします。



咳をしている時は・・・



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は・・・

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は 20℃前後に、湿度は 50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

園で預かる薬について

- 園では、基本的に薬のお預かりはしません。が、病院受診した際に、朝夕の内服薬での処方難しい場合はご相談ください。
- 塗布薬において、オムツかぶれや皮膚湿疹など 1 日 3～4 回塗布が必要な場合は園にご相談ください。ただし、医師の処方以外の薬はお預かりできませんのでご注意ください。
- 園で与薬が必要な場合は、与薬依頼表と薬品情報説明書も一緒に提出してください。