

# ほけんだより

友田保育園

2023年4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。

初めての保育園、新しいクラスとお友だち 新しい環境でのワクワク・ドキドキのスタートです。  
今年度も子どもたちが楽しく健やかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。  
保護者の方にはご協力を願うことが多いと思いますがよろしくお願ひいたします。

## 3月の子どもたちの様子

インフルエンザ感染症を発症したお子さんが多く、他に新型コロナウイルス感染症、  
発熱、下痢、嘔吐、咳、鼻水、中耳炎、気管支炎の症状のお子さんが  
多くみられました。

### ◎健康診断と歯科検診のお知らせ

- 全園児の健康診断は、年2回行います。  
春～ 4月17日(月)、4月25日(火)、14:00  
秋～ 10月16日(月)、10月24日(火)、14:00
- 0歳児は毎月健康診断を行います。
- 眼科検診 6月19日(月)、14:00



園医 井上医院  
(青梅市長淵7-379)



### ◎歯科検診

- 全園児の歯科検診は、年1回  
5月25日(木)、9:00

園医 おざわ歯科クリニック  
(羽村市小作台2-13-3)



- 幼児クラス歯みがき指導  
6月1日(木)午前中  
青梅市健康センター歯科衛生士

お願い

### ◎薬を預かる際のお願い

○医師の指示で保育園にいる時間に服薬、点眼薬、軟膏などが必要な場合お薬をお預かりします。

○内服薬は1回分に分けて容器に入れ、袋に名前を明記し、「与薬依頼票」と一緒に「薬剤情報提供書」も添付し、必ず職員に手渡してください。尚、市販薬、座薬、鎮痛剤、下痢止め、吐き気止めはお預かりできません。

○薬をもらう時は医師に保育園に通っている事を伝え、与薬を朝・晩にできないか、1日3回のお薬を処方される場合朝・降園後・寝る前にできないか医師に確認し、可能であれば保育園で飲まなくてすむ様、ご検討下さい。

### ◎保育中にお子さんが具合悪くなった場合

- ・保護者に連絡させて頂くことがあります。
- ・発熱や感染症が疑われる症状(下痢、嘔吐、咳など)がある場合は、すみやかにお迎えをお願いします。

尚、詳細に関しては、令和5年度園のしおりをご覧ください。

### 生活リズムを整えて保育園で楽しく元気に過ごしましょう。

私たちの体には、リズムをきざむ「体内時計」が備わっていて、生後4ヶ月頃から、日中は起きて、夜間は、寝るというリズムが整ってきます。

1日の睡眠時間は生後1ヶ月で16~20時間、6ヶ月で13~14時間、1~2歳児で、11~14時間3~6歳児10~13時間です。

●早寝早起き……睡眠のリズムは成長ホルモンの分泌(寝入ってすぐの深く眠っている時に多く分泌される)に影響します。寝る時間を決めてまずは早寝早起きからはじめましょう。

●朝ごはんを……起きて活動するためのエネルギー源です。しっかり朝ごはんを食べるとよく遊べ、そのことにより昼食もよく食べられ、よく眠れるというリズムができます。

●朝の排便……朝ごはんをしっかり食べると腸の動きも活発になり排便習慣がついてきます。