



# 4月 ほけんだより

R6.4.3



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子どもたちです。新しいクラスのお友だちや先生に、少しずつ慣れて来られていることと思います。新年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

## 年間保健行事のお知らせ

- 5/30(木) 9:10～内科健診(未満児) 1回目
  - 6/5(水) 13:30～歯科検診
  - 6/20(木) 9:10～内科健診(以上児) 1回目
  - 6/22(土) 予定 歯の健康講話(年長・保護者)
  - 7月～ フッ化物洗口開始(年長)
  - 秋頃 日にち未定 内科健診 2回目
  - 毎月第2火曜日 身体測定(未満児)
  - 毎月第2水曜日 身体測定(以上児)
- ※日程の詳細が決まりましたら、お便りにてお知らせします。



## 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

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付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



### うんちは出たかな？

朝ご飯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。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的な切ってくださいようお願いいたします。

## <3月の感染症状況>

旧にじ・・・新型コロナウイルス	1名
旧そよかぜ・・・新型コロナウイルス	1名
ヒトメタニューモウイルス	1名
旧アップル・・・アデノウイルス	1名
胃腸炎	1名
旧チェリー・・・溶連菌	1名
旧オレンジ・・・インフルエンザB型	1名
職員・・・新型コロナウイルス	1名