



4月のほけんだより



ながらこども園
平成31年4月5日発行

入園、進級おめでとうございます。新しいお友達が増え、新年度が始まりました。お子さんが健やかに元気いっぱい園での生活が送れるようお力になればと思っております。お子さんの体や心のことで気になる事があれば、いつでもお声がけください。また、本年度もほけんだよりを通して健康に関する情報を発信してまいります。

年度当初は緊張からお子さんたちは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。
保健師 山本 茜

年間の保健行事

尿検査 (年中・年長)・・・4月15日 (配布)、16日 (回収)
 ぎょう虫検査 (全園児)・・・4月22日 (配布)、24日 (回収)
 内科検診 (1回目・全園児)・・・6月12日
 歯科検診 (全園児)・・・6月5日
 視力検査 (年中のみ)・・・10月16日
 内科検診 (2回目・全園児)・・・10月23日
 ※本年度より、内科検診を欠席された場合は、指定日に保護者様と保健師とで園医の病院へ行き、検診を受けて頂くことになりました。

園医のご紹介

本年度も引き続きお願いする先生方です

内科医・・・斎藤 光徳先生
 (聖公会病院・内科医)
 歯科医・・・阿多先生
 (ながら歯科医院)

身体測定

4月17日 0~2歳
 4月19日 3~5歳

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な動きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
 ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる
 牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給
 野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

とびひに注意!

外遊びが気持ちいい季節になりました。虫に刺される機会も多くなりますね。掻き壊したところからばい菌が入り、膿をもつと、とびひになります。さらに掻いて水泡が破れるとばい菌が広がり他の部位に感染し、さらには他の人にうつしてしまいます。接触感染ですので、登園には医師の許可が必要です。とびひの原因となる菌は鼻の穴の中にたくさんいるので、普段から鼻いじりをしないようにしましょう。刺されたら掻きむしる前に早めにかゆみ止めを塗り、汗をかいたらこまめに拭いたり、着替えを行うのも予防に効果的です。