



# ほけんだより

2026年度  
(福)伊東つくし会  
ちゅうりっぷ  
保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます。

環境が大きく変わる新年度は、緊張の連続です。心豊かに毎日が楽しく充実したものになりますよう、保育園とご家庭で手をつなぎ、子どもたちの健やかな成長を後押しできるよう、努力して参ります。本年度もどうぞよろしくお願い致します。



## 生活リズムを整えよう

入園、進級で環境が変わる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、健康な体を作りましょう。

### 早寝早起をしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。朝は6～7時に起きて、カーテンを開け太陽の光を浴びましょう！太陽の光を浴びることでホルモンが活性化され、体内時計を整えます。夜は9時くらいには布団に入り、テレビや携帯等の強い光を控えてゆったりしながら眠れるようにしましょう。

### しっかり朝ごはんを食べよう

噛むこと、胃腸を動かすことで、脳を刺激し体温が上がります。朝ごはんはよくかんで、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に座る時間をつくり、朝のうんちの習慣を！すっきり、気持ちよく、元気な活動ができます。



## 登園前の体調チェックを

園では毎朝、登園してきた子どもの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてはいかがでしょうか。

- 熱はありませんか？
- 顔色は良いですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹等はないですか？
- 食欲はありますか？
- 便は出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 痛い・疲れたなどの訴えはありますか？

## 保育園での薬の投与について

通常保育園で薬を取り扱うことはありません。ただし医師の指示により、どうしても必要な薬はその限りではありませんが、病院受診の際には必ず保育園に通っていることを医師に相談し、可能な限り内服回数を朝・夕へ調節してもらえよう、ご協力をお願いいたします。

### ☆園にお薬を預けるには

- ①与薬依頼書の記入
- ②薬剤情報提供書の添付
- ③1回分ずつに分け、園でのむ分だけにする
- ④薬袋に名前記入
- ⑤必ず職員に手渡す



※医師の診断および指示による薬のみお預かりできます。処方期間の過ぎた薬は、園では内服できません。また、処方期間内であっても、『症状が出たら…』という薬については、保育園では判断ができませんので、ご家庭でお願いします。何かありましたら職員にご相談ください。



## ＜園医のご紹介＞

健康診断を始めとしたお子さまの健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。



＜内科＞  
上山和也先生  
(上山レディースクリニック)



＜歯科＞  
菊池光彦先生  
(菊池歯科医院)





