



# ほけんだより



平成31年4月門田報徳保育園



## ご入園・進級 おめでとうございます

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって、体調を崩しやすくなりますので、1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう！



### ～ 毎朝チェック ～

1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう。

- 顔色はいいですか？
- すっきり目が覚めましたか？
- 体はだるくないですか？
- 食欲はありますか？
- 下痢や便秘はしていませんか？

### ～ 生活リズム ～

新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つを頑張ってみましょう。

排便は、出なくても毎日トイレに行き、習慣づけることが大切です。



### ～ 健康診断 ～

子供たちの健康を守るために、内科検診や歯科検診を予定しています。

検診の結果、治療が必要だと考えられる場合は、早めにかかりつけの病院でみてもらいましょう。

### お願い

- ・ 欠席するときは9時までに、連絡してください。
- ・ 病気で休む場合、朝、名前、病名、病状(熱・嘔吐なども)お知らせください。

