



令和6年4月1日
 椋山女学園大学附属
 椋山こども園

ほけんだより 4月号



ご入園、ご進級おめでとうございます。満開の桜に迎えられ、新しいこども園の生活が始まりました。保護の方と一緒に子どもたちの成長を支えられるよう、「ほけんだより」で毎月発信をしていきます。どうぞよろしくお願いたします。

園医のご紹介



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

- 内科** 久徳 重和 先生
(きゅうとく医院 院長)
- 歯科** 渡辺 正臣 先生
(渡辺歯科医院 院長)
- 薬剤師** 玉水 誠 先生



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごす基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましよう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましよう。

③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましよう。



予防接種のお願い

こども園は、集団生活になります。感染症(すべての感染症についてではありませんが)を予防する有効な方法に予防接種があります。集団生活を健康に送れるように、予防接種は積極的に受けていただきます様、お願いたします。

定期接種、任意接種がありますが、どちらも必要な予防接種です。

また、それぞれ適切な接種時期があります。

母子手帳を参考に、計画的に打ちましよう。

