

ほけんだより 4月号

令和7年4月1日
梶山女学園大学附属
梶山こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の暖かい陽気と共に、新しいこども園の生活が始まりました。子ども達が健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。よろしくお願いいたします。

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> 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
(玉水薬局)

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、計画的に接種しましょう。



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、健康に過ごせる基本。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ょう。

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ょう。

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。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

尿検査・身体測定のお知らせ

尿検査（こあら・きりん・ぞう）

4月22日(火)・23日(水)

※詳細は後日、お知らせいたします。

身体測定（全クラス）

法令に基づき、毎月、身体測定を行います。