



ほけんだより 4月号



令和8年4月1日
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。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごすことができますよう、「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、どちらも有効な予防接種です。また、それぞれ適切な時期があります。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、進級などで環境が変化する春は、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時までには起きるように意識してみましよう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと体に必要なエネルギー(ブドウ糖)が足りず元気が出にくくなります。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23日(木)・24日(金)

※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。