



ほけんだより

足利両野保育園
平成27年度
4月号
担当：岡田



ご入園、ご進級おめでとございます。

新しい生活が始まり、環境の変化などで緊張したり気をつかったり、疲れやすくなって
いると思います。身体のこと、発達のことなど心配なことがありましたらいつでもお声
をかけて下さい。看護師の 坂田・河田・岡田 です。お子さんが元気に、楽しく、保育
園での生活が送れるようご家庭の皆様と一緒に援助していきたいと思ひます。今年度もよ
ろしくお願ひします。

生活のリズムを整えましよう

色々な環境の変化で体調を崩しやすい
時期です。保育園で元気に過ごすために、
次のことに気をつけましよう。

早寝早起きを心がけましよう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、
朝は7時までに起きるようにしましよ
う。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体
の成長を促す」「病気を治す力が増す」こ
とにつながります

朝ご飯をきちんと食べましよう

朝食を食べることで、体が目覚め、そ
の日の体のリズムが始まります。よく噛
んで、しっかり食べましよう。

朝、家で排便をしてきましよう

朝ご飯を食べると、腸の働きが活発に
なり便が出やすくなります。朝はどうし
ても慌ただしくなりがちですが、十分な
トイレタイムをとれるよう、朝の生活を
見直しましよう。



年間保健行事予定

5月	内科・歯科健診 (前期)
6月	尿ぎょう虫(前期)
11月	内科・歯科健診 尿ぎょう虫(後期)
毎月	身体測定 乳児健診

*都合により、日程を変
更する場合があります。

