



ほけんだより



あかねこども園 令和8年4月吉日

健康診断等のお知らせ

- 5/25 (月) ~ 5/29 (金) 視力検査 (3.4.5 歳児対象)
- 5月26日 (火) 7:00~9:00 検尿検査 (3.4.5 歳児対象)
- 5月28日 (木) 9:00~ 内科健診 多賀 千之先生
- 6月23日 (火) 9:00~ 歯科検診 佐々木 隆通先生



☆内科健診の際に、ゆり組(4~9月生まれ)を対象とした白山市の5歳児健康診査(モデル事業)も同時に行います。

☆日頃気づかない病気などを早く見つけ、調べたり治療したりすることは、健康を守る為にとても大切なことです。健診の結果、再検査が必要な場合、早めの受診をおすすめします。

こどものリズムを大切に!

生活リズムで重要なのは朝の生活改善です。

決まった時間に起き、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| 【1日の睡眠時間のめやす】 | 0~1ヶ月 13~20時間 | 6ヶ月 13~14時間、 |
| | 1~3歳 11~12時間 | 3~6歳 10~11時間 |



夜 寝る時間を決めましょう!

9時までには布団に入るようにしましょう。
 こどもの睡眠は、大人と質が違います。
 寝ている間に分泌される成長ホルモンは、体と脳の成長に欠かせません。
 大人の生活リズムにあわせるのではなく、こどもが寝る時間になったら、電気を暗くするなど、みんなで協力しましょう。

朝 余裕を持って起こしましょう!

顔を洗って着替え、朝ごはんを食べる時間を
 持てるように起こしましょう!
 自分で身の回りのことをするようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。



保護者のみなさまへお願いです

吐物や便(軟便や下利便等)、血液等が付着した衣類に関しては、園では洗わずにそのまま袋に入れてお返ししています。ご自宅で洗浄や消毒をするようにしてください。感染症対策の為、ご理解の程よろしくお願ひいたします。

こども園で怪我や皮膚トラブル等に対し処置した傷は、ご自宅で確認をお願いします。あくまで簡易的な処置になりますので、絆創膏等は必ずはがして確認や洗浄、必要があれば処置をお願いします。

