

ほけんだより 4月号

平成31年4月4日
野上あゆみ保育園



新しい年度が始まりました。

毎年、この時期はわくわくドキドキで、疲れて抵抗力も落ちやすいため、病気でお休みするお友達もいます。特に初めての集団生活では休みが続いてしまうこともあります。子どもは日々成長し強くなります。進級や新入園は子どもには誇らしい経験です。どうぞ一緒に、楽しみながら過ごして下さいね。

そして、毎朝慌ただしい時間ですが

子どもの顔を見ながら・・・

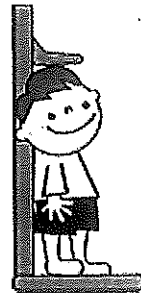
触れながら・・・

声を聞きながら・・・様子を確かめてくださいね。

少しでも変わった様子がある時は、保育士へお知らせください

年間の保健行事 (詳細は後日お知らせします)

健康診断 他	回数(時期)	対象児
身体測定(身長・体重)	年12回(毎月1回)	全員
尿検査(蛋白・糖・潜血)	年1回(9月)	全員
内科(小児科)健診	5月9日・10月31日	全員
耳鼻咽喉科検診	6月19日	4歳児・5歳児クラス
眼科検診	10月17日	4歳児・5歳児クラス
歯科検診	6月13日	2歳児～5歳児クラス
歯磨き指導	6月中(未定です)	3歳児～5歳児クラス



熱(38℃以上)が出た時や、嘔吐、下痢が続くなどの症状がある時は、症状を悪化させない為や、感染を広げないためにお迎えをお願いしています。必ず連絡がつくように居場所を明らかにしておいて下さい。ご協力をおねがいします。



●宝塚市保健たより～(抜粋)

子どもの生活リズムと睡眠

新しい生活の始まりは生活リズムを見つめなおすきっかけになります。この機会に今の生活リズム、睡眠時間が子どもにあっているか、考えてみましょう。

10年ごとに全国調査を実施している日本小児保健協会の「幼児健康度調査」などによると、近年遅く寝る割合は改善傾向にあります。しかし、アメリカの研究結果の右表からみても、世界の中では日本は「遅寝で睡眠不足の国」と言われています。

必要と考えられる人間の年齢別の睡眠時間

●年齢●	●必要な睡眠時間●
0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
大人	7～8時間

参照) チャイルドヘルス 2017 2月号

生活リズム改善作戦

生活リズムを整え、質のいい睡眠をとることは、成長ホルモンの分泌を促し、情緒のコントロールにもいい影響を与えます。子どもだけでなく、大人の生活も含めて一度考えてみませんか。

作戦その一 カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。

作戦その二 朝ごはんを食べましょう。

作戦その三 寝つきが悪い場合は、お風呂を夕食の前に行ってみましょう。

作戦その四 子どものお気に入りの入眠儀式を見つけましょう。

部屋のスイッチ切り、絵本読みなど



4月の乳幼児健診

○会場:宝塚市立健康センター(電話:0797-86-0056)
○費用:無料

健診名	健診日	対象者	受付時間
4か月児健診	4月10日(水)	平成30年11月16日～30日生	13:00～14:15
	4月17日(水)	平成30年12月1日～15日生	
10か月児健診	4月4日(木)	平成30年5月1日～15日生	13:00～14:15
	4月5日(金)	平成30年5月16日～31日生	
1歳6か月児健診	4月12日(金)	平成29年9月1日～15日生	12:45～14:00
	4月19日(金)	平成29年9月16日～30日生	
3歳児健診	4月9日(火)	平成27年10月1日～15日生	12:30～14:00
	4月16日(火)	平成27年10月16日～31日生	