



# ほけんだより 4月号

令和5年4月  
かすみ台第三保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。お子さまたちが、楽しく元気いっぱい  
で過ごせるように見守っていきたくと思います。よろしくお願いたします。

## 年間保健行事予定

4月19日(水)春の健康診断

6月21日(水)歯科健診

10月18日(水)秋の健康診断

その他・・・毎月身体測定

0歳児(ひよこ組)は毎月

0歳児健診があります

園医 百瀬医院 0428-31-3328

関口歯科 0428-24-7304

## お薬について

基本的に園では投薬は行っていません。園  
で必要な時は、お知らせ下さい。

●医師の処方以外の薬はお預かりできませ  
ん。

●1回分のみ持参して下さい。

●薬に名前を記名して下さい。

●薬と一緒に、投薬カード・薬の説明書も  
手渡しで職員にお預け下さい。

職員から手渡しで返却します。



## 生活リズムを整えましょう



入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善する良い機会です。  
正しい生活リズムを身につけ、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は21時頃までに眠り、  
朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。

### ご飯はしっかり食べましょう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日一日を元気に過ごせます。  
朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるようにしましょう。

### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

