ほけんだより

令和４年４月27日（水）
うえだこども園

新生活がはじまり、お子様のご家庭での様子はいかがですか？ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。今年も、保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

ご家庭と連携をとりながら、お子様の成長を大切に見守っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。感染症の心配も続いています。引き続き、毎日の健康観察と検温をお願いします。
熱があった時、体調がすぐれない時にはご連絡いたしますのでお迎えをよろしくお願い致します。

☆☆☆園医紹介☆☆

- **上田診療所**　（上野曽根）
  矢島　恭一　　TEL２７－３３０６
- **小松歯科診療所**　（栄町）
  渡部　公希　　TEL２６－２３４０
- **江部耳鼻咽候科**　（新井田町）
  江部　学　　TEL２４－３３８７
- **まこと眼科**　（一番町）
  菅原　優子　　TEL２６－３７２１
- **学校薬剤師めぐみ薬局**　（上野曽根）
  住田　和徳　　TEL３５－８４２５

☆よろしくお願いします☆

＜今年度の健康診断予定表＞

健康診断	時間	曜日
内科検診（全園児）	１２：４５～	１回目 5/26（木） ２回目 10/28（金）
歯科検診（全園児）	９：００～	6/3（金）
尿検査（３.４.５歳児）	登園時提出 ※9：15 までお願いします。	6/14（火）
耳鼻科検診（全園児）	１３：００～	7/6（水）
眼科検診（全園児）	１３：００～	11/11（金）

※できるだけ園で受診できるようにご協力お願いします。
※都合により日程が変更になることがあります。その時はご連絡します。

◎早寝早起きを心がけましょう

新生活の疲れから、体調を崩したり感染症にかかりやすくなったりすることもありますので早寝早起きを心がけましょう。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。

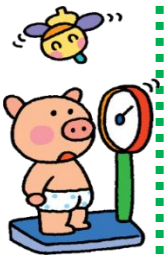
◎朝ごはんをしっかり食べましょう

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉があるように、一日の始まりのエネルギー補給である朝ごはんは、健康な生活にかかせません。ごはんを食べないと、疲れやすく、イライラしたり、集中できなかったり、落ち着きがなくなる、また肥満になりやすくもなります。
※おいしい朝食を食べるためにも生活リズムを早寝早起きし朝食を食べる最低３０分前には起きて体を目覚めさせましょう☀

今年度の発育測定予定表

4月	15日（金）	10月	17日（月）
5月	13日（金）	11月	14日（月）
6月	17日（金）	12月	15日（木）
7月	15日（金）	1月	16日（月）
8月	10日（水）	2月	13日（月）
9月	15日（木）	3月	13日（月）

※発育測定は、身長・体重を測ります。



※測定結果はアプリでお知らせいたします。