



令和7年度 社会福祉法人栗石保育園 保健室

よろしくお・願いします

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友達が増え新年度を迎えることができました。ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。子どもたちも新しい生活に向けてドキドキ、わくわく、ちょっぴり緊張という感じかな？今年度も子どもたちが健やかに園生活を送ることができますよう保健に携わって参ります。よろしくお・願いいたします。

看護師 袖林典子



お知らせ

- ・お薬の連絡票の記入項目に一部変更があります。記入の際確認をお願いいたします。
- ・薬の連絡票は投薬希望の最終日に園で回収します。与薬希望日を前に内服を終了する場合は連絡票を園に提出するようお願いいたします。

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早起きを心がけましょう

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頑張りましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を直す力が増す」ことにつながります。

朝ご飯をきちんと食べましょう

朝ご飯を食べることで、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ょう。

朝、家で排便をしてきましょう

朝ご飯を食べると、腸の働きが活発になり、便がしやすくなります。朝はどうしてもあわただしくながちですが、十分なトイレタイムがとれるよう家族全員で朝の生活を見直していきましょう。

