



令和 7 年 12 月 8 日  
河南町立中村こども園  
保健室



#### 1 月の保健行事予定

1 月 15 日 (木) 0、1、2 歳児発育測定

1 月 16 日 (金) 3、4、5 歳児発育測定

#### 「服用依頼書」の変更について

令和 8 年 1 月から、園に与薬を依頼する際の「服用依頼書」が変更になります。変更以降は 3～5 歳児の連絡帳貼付分を含め、以前の用紙は使用しません。

本日配布の「お薬の預かりについて」の内容をよくお読みください。

不明な点があれば、園にご相談ください。

保健室様式のダウンロードができるようになります。

令和 8 年 1 月  
から

中村こども園のホームページ上で、感染症の届けや薬を預ける際の服用依頼書がダウンロードできるようになります

- ☐ こども園伝染病に関する医師意見書
- ☐ 登園届
- ☐ 服用依頼書 ←様式が変更になります。

#### ダウンロード方法 (スマートフォン)

- ① 中村こども園ホームページへアクセス
- ② 右上の三本線をタップ
- ③ 「様式ダウンロード」をタップ
- ④ 必要な書類の「エクセルをダウンロード」をタップ

表示された書類をダウンロードし、プリントアウトしてください。(※プリントアウトにかかる費用は保護者負担になります。ご了承ください。)

用紙はこれまで通り、園にも置いてありますので気軽にお声掛けください。

#### 習慣化：スモールスタートで始めましょう

人の行動が習慣化するためには、平均 66 日かかると言われていますが、同じ行動をまず 2 週間継続すれば習慣化へのきっかけになるという調査結果もあります。

そして、ひとつの行動はそのほかの生活習慣にも変化を起こします。

例えば、寝る前に本を読む習慣をつける。そのためには、寝る支度が早くなるでしょう。ほかに、朝 7 時に朝ごはんを食べる習慣をつける。そのために 30 分早起きし、さらに早寝にもつながるなど。

基本の生活習慣は、成長期の子供にとって大切です。どんなことを習慣化するか、行動の提案をお子さんに聞いてみてもいいかもしれません。

「自分の決めたことを守る」ということは、次の学年に向けて子どもたちの自覚にもつながることが期待できます。大きな行動でなくてもいいと思います。イベントや集まり等で忙しい時期ではありますが、家族が揃う冬休みを利用してスモールスタートから始めてみませんか？

