

# ほけんだより



令和5年4月  
こでまり保育園  
～第1号～

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、春の訪れとともに新しい園生活が始まりました。ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔が見られ、とても嬉しく思います。毎日元気いっぱいに遊んでいる子ども達ですが、新しい環境の中では、不安や緊張も感じ、心身ともに疲れやすくなっている時期でもあります。ご家庭ではゆっくり休養し、体調管理と感染症にも気を付けていきましょう。今年度も、子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、体の成長や健康に関することなど「ほけんだより」を通してお知らせしていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

## 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってください。

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



## 生活リズムを整えよう！

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よい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### ★ 早寝早起きをしましょう。

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時迄に眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けられると良いですね。

### ★ ご飯はしっかり食べよう。

朝ご飯を食べると体が目覚め、1日を元気に過ごせます。朝ご飯は良く噛んで、しっかり食べるように促しましょう。



### ★ 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、排泄しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

## 子どもたちが元気に 園生活を送るためのお願い

- ①体調が悪く園をお休みされる場合は、受診機関名や病名、症状をお伝えください。
- ②体温が37.5℃を超える場合、解熱後24時間経過していない場合、呼吸器症状(咳・くしゃみ・息苦しさ)が改善していない場合は登園を控えて下さい。
- ③病院を受診する場合は集団生活をしていることを伝え、受診後の過ごし方や集団生活が可能であることを確認しましょう。
- ④予防接種を受けることで感染の拡大や、病気の重症化を防ぐ効果があります。医師と相談しながら受け、感染を予防しましょう。

## 年間の保健行事予定



- ★身体計測(毎月実施)
- ☆内科検診(4月・10月)
- ★歯科検診(4月・10月)
- ☆ぎょう虫検査(年1回実施)
- ★尿検査

(つき、ほし、ひかり、そら年2回実施)

※感染症の状況は中門付近の感染症ボードにて都度お知らせしていきます。

