

# ほけんだより



令和7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。春の訪れとともに新しい園生活が始まりました。大きくなったことを喜び、毎日元気いっぱい遊んでいる子ども達です。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。ご家庭ではできるだけゆっくり過ごしたり、体調管理を心掛けていきたいですね。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、身体の成長や健康に関する事など「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します。

## 生活リズムを身につけよう！

入園・進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。

### ①朝、陽の光を浴びましょう。

朝はカーテンを開け陽の光を浴びると、すっきりと目覚めることができます。

### ②朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べないと、日中ぼーっとして元気が出ません。元気の源となる朝ごはンは必ず食べましょう。

### ③夜、暗くして早く寝ましょう。

夜にテレビやゲーム・スマートフォンなどを使いすぎると入眠に時間がかかり、十分な睡眠時間が得られません。特に最近はユーチューブを見ている子が多いようです。家族で使う時間のルールを決め、早めに就寝できるようにしましょう。

## ☆子ども達が元気に園生活を送る為のお願い

- ・体調が悪いときは、早めに病院を受診するようにしましょう。
- ・体調が悪く園をお休みされる場合は、症状や病名、受診医療機関名をお伝えください。
- ・病院を受診するときは保育園に通っていることを伝え、受診後の過ごし方や登園が可能であるかを確認しましょう。
- ・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予防接種を受けるようにしましょう。

## 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みてください。



- 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？

## ◎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)

☆尿検査(つき・ほし・ひかり・そら)

※感染症の状況は玄関入り口付近の感染症ボードにて常時お知らせしていきます。

