



4月のほけんだより



2025年4月1日発行
末長こぐま保育園
看護師椎本

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、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。ことし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。

年間保健行事予定

<毎月>

●第1金曜日 園医健康診断

月により対象年齢が変わります。

※4月4日に4・5歳児の健診予定です。

●月初めごろ 身長体重測定

●歯科健診（日程調整中）

※園医健診日は第3金曜日へ変更になることがあります。

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。

早寝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時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



毎朝の体調チェック

登園前など、次のようなポイントで、体調チェックを行ってみてください。

★きげんは？★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつむきがちななど、いつもと違うようすが見られませんか。

★顔色・表情は？★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

★熱、せきは？★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温をしてみましょう。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ましょう。

★便や尿のようすは？★

毎朝、排尿便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

★肌の状態は？★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱などはありませんか。

気になるときは…伝えてください

お子さんのようすで少しでも体調などに関して気になることがある場合は、登園時、必ず保育者や看護師にお伝えください。

