



4月 ほけんだより

令和5年4月13日発行
ほくしんこどもえん

新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができるよう、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子ども達も疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。保健に関する情報は、「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

年間保健行事計画

- 身体測定 毎月 第3週目
- 内科検診 4月・10月
- 歯科検査 6月

※都合により日程が変更になることがあります。その都度、事前にご連絡します。

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。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。

ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、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、排便しやすくなります。朝ご飯の後にはトイレに座る時間をつくりましょう。

薬について

園では薬（飲み薬・目薬）を飲ませることが一切できません。

ただし、保湿剤の塗布が必要な場合は、週の初めに1週間分のサインを連絡帳または複写式連絡帳に記入してください。



登園前の健康チェックをお願いします

こんなサインに注意!

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。

病気のサインはないですか?

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、はれている など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

新年度、こんなサインに注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気がないときは無理をさせないよう注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い

お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

目安を守って、元気に登園しよう

熱や嘔吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

熱

- ・前日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・解熱後24時間がたっている

おう吐

- ・前日(24時間以内)におう吐がない
- ・食べたたり飲んだりしても吐かない

下痢

- ・前日(24時間以内)に、下痢が出ていない
- ・通常の食事を食べても下痢が出ない