



ほけんだより 4月

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年度を迎えました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

年度当初は、新しい環境、緊張から子どもたちも疲れやすくなっていきます。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。

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？
- つんちは出ましたか？
- 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？

下着とくつ下について

子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかかれています。下着やくつ下を履くことで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。登園の際も必ず下着のシャツは着用しましょう。



知っておこう！ こどもの 健康管理



こどもの健康管理の基本は、「いつもと違う状態」に気がつくこと。そのためには「いつもの状態」を把握しておくことが大切です。

つねに子どものように気を配り、何か変化や異常が見られた時、適切な対応ができるようにしていきましょう。

～3月の健康状況～

- ・インフルエンザA型…1名
- ・インフルエンザB型…2名
- ・嘔吐…1名
- ・下痢…1名
- ・結膜炎…6名

その他、咳や発熱でお休みした子が数名見られました。



4月2日(月)より 保護者の方に書いていただく「登園届」が始まります。よろしくお願いいたします。

(用紙は、玄関、事務室側に設置します)

保育園は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。登園に際しては、以下の配慮をお願いいたします。

- ① 園内での感染症の集団発症や流行につながらないこと
- ② こどもの健康(身体)状態が保育園での集団生活に適應できる状態に回復していること

★対象疾患★

溶連菌感染症

マイコプラズマ肺炎

手足口病

伝染性紅斑(りんご病)

ウイルス性胃腸炎
(ノロ、ロタ、アデノウイルス等)

ヘルパンギーナ

RSウイルス感染症

アデノウイルス感染症

帯状疱疹(ヘルペス)

突発性発疹



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。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごす基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょ。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょ。

③ つんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょ。



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な動きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょ。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

