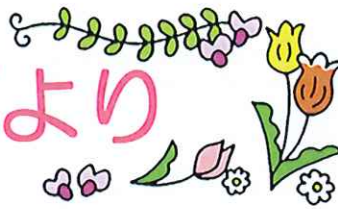




ほけんだより



4月



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、とても嬉しく思います。

私事ではございますが、坂本は3月31日付をもちまして退職させていただくことになりました。長い間お世話になりましてありがとうございました。後任は“小原”（ゆか先生）になります。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



今年から健診が変わります！

<これまで>

- ・0・1・2才歳 ・・毎月
- ・3・4・5歳 ・・5月・10月



<2024年4月～>

- ・0歳 ・・毎月
- ・1歳 ・・6月・12月
- ・2歳 ・・7月・1月
- ・3歳 ・・9月・3月
- ・4歳 ・・5月・11月
- ・5歳 ・・4月・10月

※状況により、健診日が変更になる場合があることをご了解ください。

3月の感染症 (健康状況)

- ・インフルエンザ(B)・・・1名
- ・新型コロナウイルス・・・2名
- ・りんご病 ・・・・1名
- ・その他の発熱・・・22名
(0歳・1歳を中心に発熱のお子さんが多くみられました)
- ・嘔吐・・・7名
- ・下痢・腹痛・・・4名
(3/22 現在)

登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気が、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。

今日、少し鼻づまりがあります。



目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

耳

- 耳を触る(気にするそぶりがある)
- 耳だれが出る

皮膚

- ポツポツができている
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る



おしっこ・うんち

- 回数や状態(色やかたさなど)、におい(すっぱいにおいは消化ができていない)がいつもとちがう

いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、登園時に職員にお伝えください。

お子さんの平熱 ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！(同じ時間帯で)

一般的に子どもの発熱の目安は37.5度ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。

- 平熱 36.7度 くらい
- 平熱 36.5度 くらい
- 平熱 36.3度 くらい

発熱

発熱

発熱

●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。



気温上昇による衣類の調整のお願い



天候の変化によって気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きくなる時期です。しかし子どもは体温調整機能が未熟です。また、少しずつ紫外線の量も増えてきます。衣服の調整や帽子をかぶることはこれからの季節の体調管理において重要になってきます。

- 手足が冷たい場合には、上に着せる前に靴下を履かせたりしてみてください。
- 汗をかいたら身体が冷える前に着替えをしましょう。
- 外に出る時は帽子をかぶりましょう。

<体温機能を育てる為に必要なこと>

- ①生活のリズムを整える
- ②十分な睡眠をとる
- ③十分な栄養をとる
- ④たくさん遊ぶこと



衣類等のチェックをお願いします

髪を結ぶゴムは飾りのないシンプルなものを



髪が長い人は髪を結んでね



～靴のサイズ～つま先に5mm～1cm程度余裕があるものがベスト



毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる



トイレに行く時間をもつ



うんちは健康のバロメーター。うんちでその日の健康をチェック!

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、大切な働きがあります。

- 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う。
- 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!

