

4月 ほけんだより

保育こども園課
令和8年4月

入園・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半面、緊張と不安で体調を崩しやすい時期です。新しい環境に慣れて、元気に登園できるように、毎日の健康管理に十分気をつけましょう。



生活リズムを整えよう

乳幼児期に、昼間にはっきり目覚め、夜間に深く眠ることにより、成長ホルモンはもちろん、自律神経のはたらきも活発になります。



◎ 早寝・早起きの習慣

十分な睡眠は「1日の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力を増す」ことにつながります。
各ご家庭の生活リズムがあるかと思いますが、できるだけ、夜は9時ごろまでに寝るようにして、朝は7時くらいに起きるようにしてみましょ。早起きを心がけると、だんだんと早寝ができるようになります。

◎ 朝ごはんをしっかり食べる習慣

1日元気に過ごすために朝ごはんを食べましょ。
睡眠中、体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がり、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。

◎ 朝食後の排便の習慣

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。
便意がなくてもトイレに座る習慣をつけると、だんだんと便が出るようになるでしょう。
朝、ゆっくりトイレタイムが取れるように心がけましょ。





毎朝の体調チェック!



子どもは体調の変化を上手に言葉で表すことが苦手です。
登園前に次のようなポイントでチェックを行い、早めに体調の変化に気付けるように心がけましょう。

顔色・表情は?

赤い、青白い、
目に力がない、笑顔がない、
ぼんやりする など

機嫌・様子は?

元気がない、機嫌が悪い、
甘える など

かぜ症状は?

体温(※)が低い・高い、
咳が出る、鼻水が出る
など

肌の状態は?

発疹、腫れ、赤み、
かさつき、あざ、傷
など

体の動きは?

動きが少ない、ゴロゴロと
よく寝そべる、足取りが重い、
だるそう など

目は?

充血、目やに、涙目、
瞼の腫れ、痛み、かゆみ
など

便や尿の様子は?

回数が多い、色・臭いが悪い、
下痢、便秘 など

子どものことばは?

「気持ち悪い」「疲れた」
「えらい」「眠い」「寒い」
「暑い」「頭痛い」「おなか痛い」
など



(※) 感染症の流行の有無に関わらず、毎日検温しましょう

～保健に関するお願い～



- 病気で欠席される時は、必ず病名や症状（発熱〇〇.〇℃・嘔吐など）、状態をご連絡ください。
- 保育施設では、原則として与薬することはできません。主治医が保育施設でくすりの服用を必要と認めた場合に限り、くすりをお預かりし与薬します。
持参したくすりは1回分にして名前と朝の服用時間を記入し、必ず「くすりの連絡票」と薬剤情報提供書を添えて職員に手渡ししてください。初めて服用する薬はどのように副作用が出るかわからないので、保護者の方が与薬してください。
- 身体測定や健診などの結果は「けんこうカード」に記入してお知らせします。
押印または記名後お戻しください。
その際、予防接種や乳幼児健診で受けたものがあれば日付を記入してください。
- 保育中に、発熱や下痢・嘔吐などの症状が見られるときは、お知らせいたします。
状態によってはお迎えをお願いする場合があります。