



ほけんだより



令和5年度4月号 - 朝の健康チェックをお願いします。

ご入園、ご進級おめでとうございます。1人1人のお子様の健康状態を
気にかけてながら毎日元気に保育園で過ごすことができるよう見守りたい
と思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

感染症は園内でも拡大しやすいですので、今年度も感染症対策を
徹底し予防、拡大につとめたいと思います。流行した際は市、保健
所に連絡し、はやめの園対応も今年度も行っています。

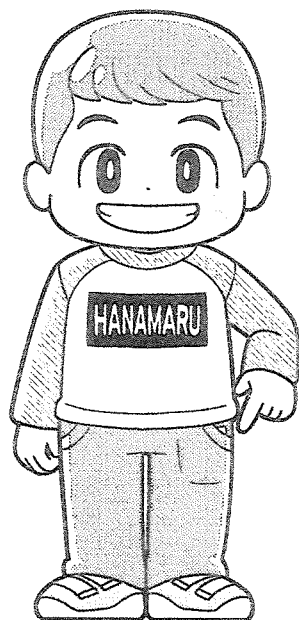
ほけんニュース

朝の準備をスムーズに行うために

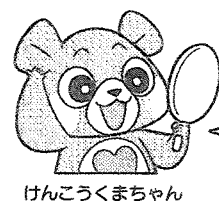
朝の時間は、1日を気持ちよく始めるために大切です。子どもと一緒に朝行うことを
確認して、家族みんなが気持ちよく出かけられるようにしましょう。

おやこで いっしょに
やることを かくにん!

- かおを
あらう
- かみのけを
とがす
- ようぶくを
きがえる
- あさごはんを
たべる



- はを
みがく
- トイレに
いく
- ハンカチ*と
ティッシュ
ペーパーを
もつ
- くつをはく
(かかとはいふまないよ)



けんこうまちゃん

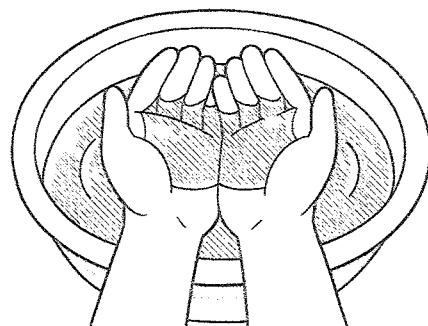
でかける まえには かがみをみて
みなりをととのえてね!

※園・所によって、手ふきタオルを持参するようになっている場合は状況に合わせてご利用ください。

顔を洗って、しっかり目覚めよう!

顔を洗うと水の冷たさなどがよい刺激となって、目が覚めやすくなります。どうすれば上手
に洗えるのかを子どもに伝えておきましょう。

ポイント1



隙間が出ないように指をそろえて両手を合わせ、器の形をつくり、そこに水をすくいます。

ポイント2



手を「器の形」のまま、あまり高く持ち上げず、顔の方を近づけて、洗います。

早起き早寝朝ごはん 生活リズムをととのえましょう



朝に余裕がなくなる理由の一つに、
子どもがなかなか起きないことがあげ
られます。自然に目覚められないのは、
睡眠時間が足りていないことが考えら
れます。十分な睡眠を得るには、早起き
早寝をして睡眠時間を確保することが
大切です。また、幼児期は生活習慣を
確立する大切な時期です。おともも幼
児の生活に合わせるために、例えば夕
食の下準備は休日や朝のうちにやっ
ておくなどの工夫をして、寝る時間が遅
くならないようにしましょう。

・37.5以上の発熱又は微熱で体調
が悪くないですが、咳がひどい
・嘔吐、下痢、腹痛、食欲不振など
ありませんか。

・原因不明の発疹、目目の充血、目やに
などありませんか。
・けいれんがあらたたり、けがをしたり、月が
抜け受診などしていませんか。
・機嫌が悪くぐずぐずしたり、夜間何
度も起きて様子がいつもとちがう等
ありませんか。

園は集団生活です。状態が良く
なごからの登園をお願いします。
◎毎日の健康観察カードの記入もお願
いします。

コロナウイルスが新たな種類とよびたりマスク
着用が個人の判断になるなど扱いも
変わってきました。

・今までは手拭い後の手拭きは全
てペーパータオルを使用していました
が、個人用ペーパータオルを使用し
ていきます。

・園内の消毒も少しづつ変更し、流行状
況に合わせてごまか感染対策は行
います。
・歯みがき、うがいも流行状況をみ
ながら再開を検討していきます。

行事予定

- 4/4 (金) 0歳児身体測定
- 4/19 (水) 全クラス身体測定
- 4/25 (火) 0歳児健診
- 4/25 (火) 乳児在園児内科検診
- 4/26 (水) 幼児在園児内科
検診

監修 国学院大学 人間開発学部 子ども支援学科 教授 荻谷香先生

