

ほけんだより

令和・7・年度・4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。

4月より新しい環境になり、疲れがたまりやすくなると思われます。十分な休養をとるよう心がけましょう。

～ 今年度もよろしくお願いいたします。～

何かお困りごとやご相談がございましたら 保健まで
お願いします。今年度もよろしくお願いいたします。 木村

様々な感染症にご注意を。

昨年度様々な感染症が流行しました。集団ですので拡大しやすいです。ご注意ください。

園では 保健所の指導に基づき、消毒やはやめの対応を行い拡大防止につとめています。

＝ 拡大防止のためのお願い ＝

・ 発熱しすぐ解熱しても、また上昇することが多くみられますので

1日健康状態をみて下さる

ようお願いいたします。

・ 必ず 受診をお願いいたします。

・ 特に 嘔吐、下痢症状の際は 状態が良くなってからの登園をお願いいたします。

・ 発疹が現れた際は受診し感染症の有無を確認して下さい。

・ 目の充血時受診をお願いいたします。

行事予定

4/23(木) 全クラス身体測定

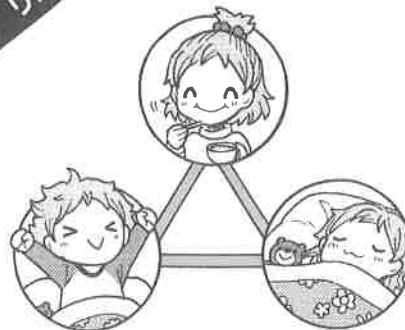
12:30～ 4/24(木) 内科検診

全員検診を行います。

4/24(木) 0歳健診

生活リズム

早起き・早寝・朝ごはんで元気にスタート！



1日を元気にスタートさせるためには、早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえましょう。生活リズムをつくるために、まず、早起きからスタートしてみましょう。

日中は、十分に体を動かして、お風呂に入って早めに寝るようにします。テレビなどは、遅くまで見ないようにします。生活リズムが確立するように、親子で一緒にチャレンジしてみてください。

出かける前に

新生活スタート

身じたく&健康状態を確認しましょう

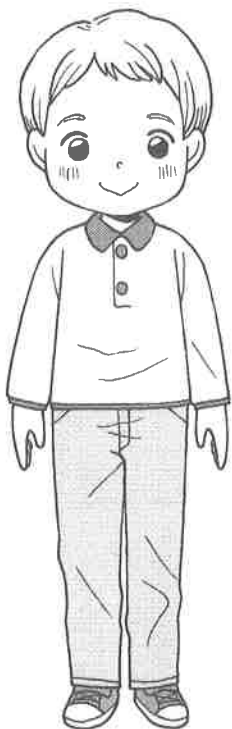
入園や進級などで新しい生活が始まります。子どもたちには、朝、できることから自分で準備をさせましょう。また保護者の方は、お子さんのようすをよく観察して、服装や健康について確認しましょう。

じぶんで じゅんぴが できるかな？

※できていたら😊マークをぬろうね

- 😊 かみのけは とかしたかな？
- 😊 かおは あらったかな？
- 😊 はは みがいたかな？
- 😊 したぎは でて いないかな？
- 😊 ボタンは きちんと とめたかな？
- 😊 つめは きって あるかな？
- 😊 くつは かかとを ふまないで はいているかな？

お子さんのつめが伸びていたら、保護者が切りましょう。つめが伸びていると自分を引っかいたり、友だちにけがをさせたりすることがあります。注意しましょう。



健康状態をチェック

※お子さんのようすを見て、保護者の方が確認してください。

- ☒ 顔色が悪くありませんか？
- ☒ 目やにや充血はありませんか？
- ☒ せきや鼻水は出ていませんか？
- ☒ 発熱していませんか？
- ☒ 皮膚に発疹などは出ていませんか？
- ☒ 腹痛や下痢はありませんか？
- ☒ 朝ごはんは食べましたか？
- ☒ 機嫌はよいですか？

健康状態がいつもと違う時は、早めの対応を心がけましょう。

子ども・おとなも つくろう！
リラックスタイム



春は、環境が新しくなって緊張しているお子さんもいるかと思いますが、また、おとなも、春は環境が変化する人が多いかと思いますが、

新しい環境に慣れるまでには、ストレスを感じることも多いものです。そのような時は、親子でリラックスタイムをつくることを心がけてはいかでしょうか？ 親子でおふろにゆっくりと入る、早めに布団に入って、好きな絵本を読み聞かせるなど、ホッとできるひとときをつくってみてください。

参考文献：『園・学校でみられる子どもの病気百科』内海裕美監著 川上一恵・松田幸久著 少年写真新聞社刊ほか

中瀬戸保育園…042-494-1772 042-494-1872