ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和７年４月１日
白山保育園

入園・進級おめでとうございます。初めて保育園に入るお子さんも、進級したお子さんも新しい環境になり、疲れが出たり、体調を崩しやすい時期です。お子さんの体調や気になることがある時はいつでも職員にお声かけください。

4月保健行事

健診:4月4日(金)　0歳児
　　5歳児

白山保育園の園医はたくこどもクリニックの
玉置　先生　です。

登園前のチェック

熱はありませんか？

機嫌はどうですか？

ウンチは出ましたか？
どんなウンチでしたか？

顔色はいいですか？

食欲はありますか？

体に発疹はないですか？

＜早寝・早起き・朝うんち＞

- まず朝、早く起きることから始めましょう。太陽の光を浴びると脳が目覚めて体内時計がリセットされます。
- 朝ごはんは１日の元気の源です。ご飯やパン、卵や肉魚類、野菜、果物等バランスよく食べましょう。
- 朝ごはんの後はトイレに行く習慣をつけましょう。スッキリすると遊びにも集中できます。

＜登園時のお願い＞

保育園ではいろいろなアレルギーをもったお子さんもいます。飲食物は園舎内に持ち込まないようにお願いします。口の中に残っていたり、衣類のポケットに入っていたりすると本人が誤嚥し、窒息等の事故に繋がる可能性もあるので保護者の方が確認してから登園するようにお願いします。

また、子どもの皮膚は薄く傷つきやすいので爪は常に短く切っておいてください。伸びた爪は細菌が溜まりやすく病気の元になったり、自分や友達の皮膚を傷つけることにも繋がります。

衣類のチェックをおねがいします。

春先には暑いと感じる日もあれば、肌寒い日もあります。また１日の間で気温差が大きい日もあります。外で遊ぶ機会が増えると汗をかいて着替える回数が増えます。重ね着ができ、こまめに調節できるものが好ましいです。

- **上着は重ね着できるものが望ましいです**
  この時期は厚手のものより長袖の上に半袖、ベストなど重ね着をして調整しやすくしましょう。
- **長袖と半袖を準備しましょう**
  気温やその日の活動に合わせて衣類が選べるようにします。
- **ズボン裾の長さに注意しましょう**
  長すぎると転びやすくなります。裾が長い場合は折り曲げましょう。
- **足のサイズにあった靴を選びましょう**
  靴がゆるいと歩きにくく、つま先に５mmから１ｃmほどの余裕のあるものを選びましょう。

イラスト出典：メイト