



4月 ほけんだより

令和6年4月
下小田中保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。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事ができ、とても嬉しく思います。今年度もほけんだよりでは、その時期に合わせた情報を盛り込んで健康に関するお知らせをしていきます。子どもたちが健康で元気いっぱいに保育園生活を送ることが出来るように携わっていきたいと思います。

【 登園前の体調チェック 】

★集団生活ができる健康状態での登園をお願いします。

< 目安 > お友だちと一緒に園庭遊び、テラス遊びなどの活動が可能な状態です。



保育園で元気に過ごすために、下記のポイントを参考に毎朝お子さんの体調確認をお願いします。前日の体調不良や気管支拡張テープを貼っている等、普段と異なる際には必ず職員へ口頭でお知らせください。

- 熱はありませんか
- 顔色は良いですか
- 機嫌は良いですか
- 湿疹や発疹はありませんか
- 寝不足ではありませんか
- 「痛い」等の訴えはありませんか
- うんちは出ていますか、緩くないですか



発熱や下痢、嘔吐の有無だけでなく、機嫌が悪い、夜眠れなかった、湿疹や発疹がある、うんちが出ていない、少し緩い等、普段と様子が異なる時は園生活が送れるか、総合的に判断しましょう。

※欠席の際は保育園へ（元気で休みはコドモン、体調不良での休みは電話）連絡を忘れずをお願いします。

< 病児保育 > 病気は治りかけているがまだ保育園には登園できない状況で保護者の就労により家庭で保育できない場合に利用できる施設です。（事前に登録が必要です）

- エンゼル中原：044 - 872 - 9137（武蔵新城駅より徒歩2分）

【 心身ともに健康に過ごすための基本！ 】

入園・進級で環境が変わった4月は生活リズムを見直す良い機会です。正しい生活リズムを身につけ、健康な身体を作りましょう。

早寝・早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるようにするなど目安を持つようにしましょう。



私たちの身体にはリズムを刻む体内時計が備わっています。生後4か月頃から日中は起きて、夜間は寝るというリズムが整ってきます。

【 1日の睡眠時間 】

1～2歳児：11～14時間
3～6歳児：10～13時間

朝ご飯をしっかり食べよう

起きて活動するためのエネルギー源です。朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べられるように進めましょう。

朝のうんちは出たかな

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便習慣がついてきます。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



爪について



爪が伸びていたり、爪の角があると予想以上に深い傷になる事があります。寝ている時に自分の顔を触ってひっかき傷になっていたり、お友だちに触れた時に思わぬ傷ができたたりとケガにつながる事があります。

手足の爪の確認（爪の長さ、角や断面が痛くないか）週末や休みの日など週に1回、曜日を決めて爪切り、やすりをかけて角を丸く断面が滑らかなようにお手入れをする習慣をつけておくと良いですね。

登園許可証について

登園許可証が必要な病気に診断された時は速やかに保育園へ連絡してください。登園時には登園許可証が必要となります。

【 園医さんのご紹介 】

◎ 園医健診：毎月1回

中島 夏樹 先生

0歳・1歳：2ヶ月に1回
2～5歳：年2回

◎ 歯科健診：年1回

中林 清則 先生

11月7日（木）

9時15分から

