



4月 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

蟹ヶ谷保育園

新しいお友達 15名を迎えて新年度がスタートしました。ご入園、ご進級おめでとうございます。
日々の保育の中で、お子さんの健康状態を把握し、気になることがあればその都度お知らせさせていただきます。また、「ほけんだより」を通して、保護者の皆様に子どもたちの健康面、保健衛生等の情報や様子をお知らせしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

1.早寝、早起きを心がけましょう

夜は21時までには眠り、朝は7時には、起きられるように睡眠リズムを整えていきましょう。十分な睡眠は、「日中の疲れをとる」「身体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



2.朝ごはんをきちんと食べましょう

朝ごはんを食べることで、身体が目覚め、体温が上昇し、脳と身体の働きが活発になります。よく噛んでしっかり食べましょう。



3.朝、登園前にトイレに行きましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムがとれるようにしましょう。



毎朝の体調チェックをお願いします

保育園では、毎朝の健康観察をおこなっています。ご家庭でも毎日検温し、登園前に次のポイントで、体調チェックをおこない、気になることがあれば職員にお伝えください。



☆機嫌は？☆

いつもより元気がない、体調変化のサインの場合があります。

☆顔色・表情は？☆

顔が赤い、青白い場合、発熱や体調崩し始めている場合があります。

☆熱・咳は？☆

顔がほてっている、手が熱いなど。

☆肌の状態は？☆

いつもない発疹が見られたら、全身状態を確認ください。熱がないか、流行している感染症はないかなど注意しましょう。

☆身体の動きは？☆

いつもと比べて足取りが重い、だるそうなど、いつもと違うときは、朝の受け入れ時に、職員にお伝えください。

☆こどもの言葉は？☆

「気持ち悪い」「疲れた」などの言葉が聞かれたら様子をみて、朝の受け入れ時にお伝えください。

☆便、尿の様子は？☆

毎朝、排尿や便の確認をしましょう。トイレに行く前につらそうな表情をしていたり、時間がかかったりすることなどがあれば、お子さんの様子を確認しましょう。

