

# 4月 けんこうだより

令和6年4月1日  
菅保育園

こども未来局  
保育・子育て推進部

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、「ひとつ大きくなった!」という喜びと期待でいっぱいの子供たちの笑顔、とても輝いています。このお便りは一年間、健康に関する情報をお知らせしていきます。

## 早起きで、元気に一日をスタート!

### 早起きと早寝

睡眠は「日中の疲れをとる」「体と脳の成長を促す」「病気を治す力を高める」ための大切な時間です。朝は7時に起き、夜9時ごろに眠るよう習慣をつけましょう。



### 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日一日を元気に過ごせます。よくかんでしっかりと食べましょう。

乳幼児は、脳や体が成長するための大切な時期です。早起き早寝の習慣をきちんと身につけ、元気に過ごしましょう。

### 朝、うんちは出たかな?

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。朝ごはんの後、トイレに座る時間をつくりましょう。



### 登園前の体調チェック

- 熱はないですか?
- 顔色はよいですか?
- 鼻水や咳は出ていませんか?
- 湿疹、発疹はないですか?
- 食欲はありますか?
- 機嫌はよいですか?

\*いつもと様子が違う時は、登園前または登園時に職員にお知らせください。

### 年間行事予定

- ・園医健診 0~1歳児：2か月に1回  
2~5歳児：年に2回
- \*園医は福田小児科医院の大出先生です
- ・歯科健診 6月の予定
- ・園医健診 5月1日(水)

※都合により日程が変更になることがあります。園内の掲示やおたより等で事前にお知らせします。



## 《泣き入りひきつけ(憤怒けいれん)》

泣き入りひきつけとは、乳幼児が激しく大泣した後に呼吸(息を吐いた)状態のまま、呼吸停止し顔色不良、意識がなくなり、ぐったりしたり、けいれんを起こすことをいいます。生後6か月から2~3歳ぐらいまでの児の4~5%にみられます。呼吸が止まり、脳が酸素不足になるためで1~2分でおさまります。4~5歳で自然になくなり、発達にも影響はありません。ただし、けいれんの時間が1~2分以上長く続く、1日に何度も起きる、6歳以上になっても起きるときは医療機関を受診しましょう。

## 大出先生の健康コラム



園医 大出 集