



ほけんだより 4月号



2026年4月6日
さんいく保育園有明
看護師

ご入園・ご進級おめでとうございます！

新しいクラス・先生との生活が始まりました。4月は環境の変化により、子どもたち知らないうちに疲れがたまりやすい時期です。体調の変化に気を配りながら、元気に園生活を遅れるように見守っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

☑登園前の健康チェックをお願いします

毎朝、登園前にお子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいです。また、トイレが自立するとうんちの回数や性状を把握しにくくなるので注意しましょう。当てはまることがある時は、無理な当園は控え、ご家庭でゆっくり体を休めるようにしましょう。

病気のサインはないですか？

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、はれている など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



🌙生活リズムを整えよう

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう

✓早寝・早起き

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時までに眠り、朝は7時までに起きられるように習慣づけましょう



✓朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べるようにしましょう。

✓排便の習慣づくり

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。

生活リズムが整うと、日中の活動や体調も安定しやすくなります。

🍀4月は体調を崩しやすい時期です

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境で頑張っています。心の不調が体に出ることもあるので、元気のない時は無理をしないように注意してください。しっかりと受けて止めてもらったという安心感が、心を安定させます。

- ・発熱や鼻水がしやすい
- ・食欲が落ちる
- ・夜泣きや甘えが増える
- ・登園しぶり



環境の変化による一時的な反応のことも多くあります。お子さんを受け止めて、たくさんスキンシップをとったり、頑張ったことをたくさん褒めてあげましょう。気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

📅年間保健予定

- ★全園児健康診断
6/2(火) 11/17(火)
- ★歯科検診
6/10(水) 11/4(水)
- ★歯科衛生指導(幼児クラス)
6/24(水)
- ★いのちの授業(はと組)
1/29(金)
- ★身体測定:全クラス・毎月実施
- ★ひよこ組内科健診・毎月実施

📍保育園で預かる薬について

基本的にお薬の投薬は行っていません。1日2回の処方など医師に相談していただきますようお願いいたします。やむを得ず持参する場合には、以下のことをお守りください。(詳細は、入園のしおりをご確認ください。)

- ◆医師から処方された薬以外はお預かりできません。
- ◆園では初回投与は行いません。
- ◆1回分のみ持参してください。
- ◆薬の外袋などにクラス・名前を記入してください。
- ◆登園時に、薬と共に**投薬依頼書・薬剤情報提供書(お薬手帳でも可)**を事務所に提出してください。
- ◆気管支拡張剤(テープ)を貼用している場合は、**貼用薬確認書**の記入と、受け入れ時にテープを貼っていることを職員にお知らせください。

🌻すこやかメモ

「昨日まで元気でした！」は、この時期とても多いです。無理せずゆっくり休める時間も大切にしたいですね😊