



ほけんだより 4月号

2025年4月5日発行

さんいく保育園 清澄白河

看護師 大久保

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！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには意外と負担になるものです。園でも、子どもたちが楽しくすこやかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。よろしくお願いします。



登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 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？
- ☐ うんちは出ましたか？
- ☐ 機嫌はよいですか？
- ☐ 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



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習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

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、しっかり食べるように促しましょう。

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、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



感染症に関する書類について

4月より、下記の感染症につきまして、かかりつけ医の診断に従い、保護者様ご記入の『登園届』の提出が必要となります。

- 溶連菌感染症
- マイコプラズマ肺炎
- 手足口病
- 伝染性紅斑(りんご病)
- ウイルス性胃腸炎(ノロ・ロタ・アデノ等)
- ヘルパンギーナ
- RSウイルス感染症
- 突発性発しん

『医師の意見書』及び『確認書(保護者様記入)』に関しましては、今まで通りです。

※ 入園のしおり 18-19 頁及び「子どものかかりやすい感染症」の頁をご参照ください。

今月の予定

- 0歳児健診 4月16日(木)
- 身体測定
 - ひよこ 4/11(金) あひる 4/15(火)
 - うさぎ 4/17(木) ひつじ 4/18(金)
 - ろば 4/21(月) はと 4/14(月)

注意事項

- * 身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- * 当日お休みの場合は、後日測定します。



4月より、当園看護師になりました大久保です。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。どうぞよろしくお願いします。

