



ご入園、ご進級おめでとうございます。春の訪れとともに新年度を迎えました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞよろしくお願いいたします。年度当初は、新しい環境、緊張から子どもたちも疲れやすくなっていきます。ご家庭ではゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

### 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？

### 知っておこう！ こどもの健康管理

こどもの健康管理の基本は、「いつもと違う状態」に気がつくこと。そのためには「いつもの状態」を把握しておくことが大切です。

つねに子どものようにすに気を配り、何か変化や異常が見られた時、適切な対応ができるようにしていきましょう。

### <保健に関する年間予定>

- 身体測定 全園児…毎月1回(身長・体重)  
(0歳児は頭囲・胸囲も行う)
- 健康診断  
0.1.2歳児…毎月1回  
3.4.5歳児…年2回(5.10月)
- 歯科健診 全園児…年2回(6月・1月)
- 刷掃指導(歯科衛生士による、はみがき指導)  
…年2回予定(1回目は6月:3歳児以上  
2回目は1月:2歳児・3・5歳児予定)
- 視力測定 3歳児以上…年1回(10月)
- 尿検査 3歳児以上…年1回(2月)

### ~3月の感染症(健康状況)~

- インフルエンザ… 1名
- はやり目(流行性角結膜炎)…2名
- プール熱(咽頭結膜熱)…2名
- 水いぼ(伝染性軟属腫)…1名
- 嘔吐…3名
- 中耳炎…1名

その他、発熱(10数名)および、のどの痛み・咳でお休みした子が10名みられました。

(3/27現在)

## 4月2日(月)より 保護者の方に書いていただく 「登園届」が始まります！

(用紙は、タッチパネル下に設置します)

保育園は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。登園に際しては、以下の配慮をお願いいたします。

- ① 園内での感染症の集団発症や流行につながらないこと
- ② こどもの健康(身体)状態が保育園での集団生活に適應できる状態に回復していること

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、アデノウイルス等)

ヘルパンギーナ

RSウイルス感染症

帯状疱疹(ヘルペス)

突発性発疹

### 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- 1 早寝早起きを意識して**  
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。
- 2 朝ごはんを食べよう！**  
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- 3 うんちは済んだかな？**  
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

### 早寝のためにできること

- 1 まずは早起きから**  
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- 2 朝の光でスタート！**  
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 3 日中にしっかりあそび**  
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- 4 午睡は15時半までに**  
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- 5 おふろはぬるめに**  
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- 6 入眠前の習慣づけを**  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。