



## 4月ほけんたより

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も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、保健に携わって参ります。保健に関する情報は「ほけんたより」や掲示を通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

**【保健に関する年間予定】**

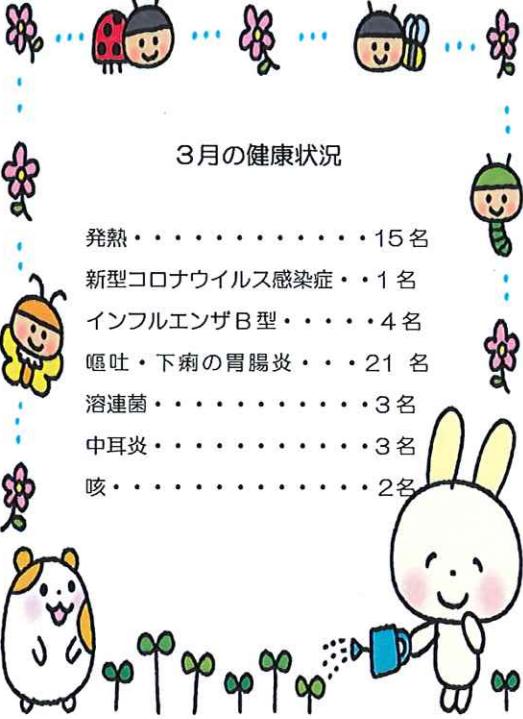
- 身体測定 全園児…毎月1回
- 嘱託医による内科健診
  - 歳児…毎月1回
  - 1,2,3,4,5歳児…年2回 (6/27、11/28)
- 歯科健診 全園児…年1回 (6/21)
- 視力検査 3歳児以上…年1回(10/22)
- 尿検査 3歳児以上…年1回 (2/5、2/6)

※日程は予定になります。詳細は毎月の園だよりをご確認ください。



**3月の健康状況**

発熱	15名
新型コロナウイルス感染症	1名
インフルエンザB型	4名
嘔吐・下痢の胃腸炎	21名
溶連菌	3名
中耳炎	3名
咳	2名



**～スキンケアについて～**

まだまだ、乾燥した日が続いています。肌のかさつきが目立つ子もいますが、肌の乾燥はもしかしたら、石鹼の使いすぎが原因かもしれません。肌の乾燥が目立つ時は保湿することを意識するだけでなく、たまにはお湯だけで洗う日を作るなど工夫してみて下さい。



### おねがい

けんこうノートは健診・検査があった月に園から家庭に配布しています。月末に配布しておりますので、翌月の10日までに確認していただき、園に戻していただくようお願いいたします。なお、身体測定の結果につきましてはアプリにてお知らせさせていただきます。

4月から城山保育園南山の看護師が、石井智子に代わりました。保護者の皆様、よろしくお願ひいたします。



## 気温上昇による衣類の調整のお願い

天候の変化によって気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きくなる時期です。

しかし子どもは体温調整機能が未熟です。また、少しづつ紫外線の量も増えてきます。

衣服の調整や帽子をかぶることはこれから季節の体調管理において重要になってきます。

- ・手足が冷たい場合には、上に着せる前に靴下を履かせたりしてみてください。
- ・汗をかいたら身体が冷える前に着替えをしましょう。 <体温機能を育てる為に必要なこと>
- ・外に出る時は帽子をかぶりましょう。



①生活のリズムを整える

②十分な睡眠をとる

③十分な栄養をとる

④たくさん遊ぶこと

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる  
トイレに行く時間をもつ

うんちは健康的なパロメーター。  
うんちでその日の健康をチェック!

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでもたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

