



# ほけんだより 4月号



令和7年4月1日  
こぐま保育園  
看護師 福間

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごせるよう、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子ども達も疲れやすくなっています。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。



## 生活リズムを整えよう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。

### ○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時までに眠り、朝は7時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。

## 年間保健行事予定

園では、子どもたちの健康チェックのため、検診や身体測定を定期的に行います。検診日には登園時間や歯みがきなど協力をお願いします。

歯科検診…6月

尿検査(きく・ほし組)…5月

内科検診…9月・2月

視力検査(ほし組)…5月

身体測定…毎月1回

聴力検査(ほし組)…6月

### 園医の先生方

内科…みもりキッズファミリークリニック 南先生

歯科…手銭歯科医院 手銭先生



## お願い

### ○毎朝の健康チェック

登園前に必ずお子さんの健康観察と体温測定を行ってください。

お子さんの体調で気を付けることがある場合は、職員に必ずお伝えください。また、休み中や家庭で体調を崩した際もその旨をお知らせください。

### ○発熱や体調不良の場合の対応

平熱より1度以上高い発熱や風邪などの症状、機嫌が悪いなどの体調不良がある場合は登園を控え、速やかにかかりつけ医を受診してください。

園でお子さんの具合が悪くなった場合は電話連絡をいたします。日頃から、どうしても対応が難しい場合に頼める方をお願いしておきましょう。電話連絡先に変更がある場合もお知らせください。

### ○病欠・遅刻の連絡

病気で休むする場合や遅刻する際は、必ず9時までに病名や症状をお知らせください。(こぐま保育園 ☎53-1123)

### ○送迎時の配慮

体調の悪い方による送迎はお控えください。また、やむを得ず病気の兄弟を伴って送迎する場合は、事前にお伝えください。早めの帰園ができるようサポートいたします。

### ○薬の取り扱い

原則として園ではお薬をお預かりしません。受診時に保育園では内服できないことを医師にお伝えください。薬を服用して登園する場合はその旨をお知らせください。薬によっては眠気や便が緩くなる場合がありますので、ご注意ください。

### ○予防接種の推奨

保育園は集団生活の場であり、予防接種を受けられない赤ちゃんもいます。そのため、お子さんの体調が良い時に積極的に予防接種を受けていただくことを推奨します。また、予防接種後は副作用が発生する可能性もありますので、登園は控えていただきますようお願いいたします。

### ○伝染病の場合

麻疹、風疹、おたふくかぜ、水痘、流行性角膜炎、百日咳などに罹った際は、登園時に「登園許可書」をご提出ください(用紙は事務所にあります)。

### ○誤飲の防止

誤飲につながる可能性のあるものを身につけての登園は控えてください。例として、ビニール製や飾り付きのヘアゴム、貼り薬などがあります。貼り薬が必要な場合は、必ず職員にお伝えください。

### ○ケガや事故への対応

職員一同、ケガや事故が起こらないよう細心の注意を払って保育を行っていますが、万が一の場合は全力で対処いたします。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 「健康調査票」をお返しします。

新たに受けた予防接種や罹った病気、熱性けいれん、骨折、脱臼などあれば記入して4月10日(木)までに提出してください。