



ほけんだより4月号



令和7年4月8日
認定こども園
桜保育園

新入園、進級おめでとうございます。暖かい日が増えて過ごしやすくなってきました。今年度も健康で楽しく過ごせるよう、様々な情報を発信していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いしす。

登園前の健康チェックをお願いします



身体を
動かして
チェック

今日は
少し鼻水が
出ます。



体力が次第についてきて感染症にかかる回数は成長と共に少なくなりますが特に小さいお子さんは自分の体調を十分に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さない様にしましょう。またトイレが自立するとうんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意しましょう。

新年度 こんなサインに 注意

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。新年度はお子さんも体や心の疲れがたまりやすい時期です。心の不調が体にでることもあるので、元気がない時は無理をさせないように注意しましょう。沢山お話を聞いてあげたり、スキンシップなどしっかり受け止めてもらったという安心感が心を安定させます。



登園時のお願い ～目安を守って元気に登園しよう～

発熱の場合は特に受診をして頂き、解熱後に登園可能と診断されたら登園しましょう。受診せずに様子を見る場合は、解熱後 24 時間の経過観察をお願いします。

熱

- ・前の日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから 24 時間が経過している

嘔吐

- ・前日(24 時間以内)に嘔吐がない
- ・飲食しても吐かない

下痢

- ・24時間以内に水様便から普通便に回復し、便回数が通常通りに戻った場合。受診した際は必ず医師に症状を伝えてください。

★咳止めシール(気管拡張テープ)についての注意事項★

前日の夜にテープを使用して登園される時には、必ず張り付けた場所も口頭にてお伝えください。一度剥がれた張り薬を貼りなおすことはできませんので、園の方で処分させていただきます。

生活リズムを整えて元気に過ごそう！

健康であるためには、小さい頃から生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なものは「朝の生活リズム」です。朝起す時間からチェックしてリズムを改善してみましょう。

朝



・決まった時間に起こしましょう。

睡眠のリズムが整い、身支度や朝食の時間をしっかりとれます。

・朝ごはんをしっかり食べましょう。

一日元気に過ごせるようしっかり栄養をとりましょう。主食、蛋白質、野菜類のバランスが重要です。

昼



・たくさん遊びましょう。

日中は好きな遊びで体と心を動かします。休日でもできれば通園日と同じ時間に午睡できると生活リズムが乱れにくくなります。

夜



絵本を読んで
寝ようね



・お布団に入ってから

寝る時間を一定にし、遅くならないように就寝させましょう。寝る前にはテレビやタブレット、スマホを消し、絵本を読むなど「寝る前の習慣」を決めて眠りに向かう雰囲気を作るのもおすすめです。



衣類のチェックをお願いします

外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替える回数が増えてきます。

服がきついと着脱しにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣替えの時にはサイズを確認しましょう。

洋服

首回りや腕回りに余裕のあるものを

着脱しやすく、暑くならないメリットも

髪止め

ゴムは飾りのないシンプルなものを

靴のサイズ

つま先に 5 mm～1 cm 余裕のあるものを

