



ほけんだより4月号

令和8年4月1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。子ども達が新しいクラス・お友だちと健康で楽しく過ごせるよう、職員一同見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

登園前の健康チェックポイント⇒いつもとちがう！と思ったらお知らせください

朝、お子さんが元気が、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、口、皮膚など、しっかりチェック。当てはまることがある時は職員にお知らせください。目に見える症状がなくても「いつもより機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など気づいたことがありましたら、登園時職員にお伝え願います。



【毎朝のチェックに活用してください】

目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

耳

- 耳をさわる
- 耳を気にするそぶりあり
- 耳だれが出る

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみがでる

おしっこ・うんち

- 回数や状態(色や固さなど)においがいつもと違う。(酸っぱいにおいは消化不良)

皮膚

- ぼつぼつができています
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤く腫れている



ぼつぼつに気付いたら、時間と共に数も増えたか確認しましょう。

お子さんの平熱ご存じですか？

★毎日の検温を習慣にしましょう★

一般的に子どもの発熱の目安は37.5℃以上ですが、個人差があります。

特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。

★検温するタイミングを決めましょう！

体温は1日の中で変動します。朝洗顔後または朝食後に測るなど決めましょう。



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。通院した際は、登園が可能な状態の目安を医師に確認してください。受診せずに様子を見る場合は、**ご家庭にて解熱後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
- ・解熱剤を使って解熱後、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てから24時間経過し、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★

咳止めテープを貼ったまま登園する場合は、テープを貼っていること、貼り付けた場所(背中、胸など)を**必ず口頭にて**お伝えください。テープには、必ず名前を記入してから**体に貼り付けてください**。また、一度剥がれたテープは貼りなおすことができませんので園で処分させていただきます。



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。

【気持ちよく過ごす服のポイント】

1・裏起毛は避けて、薄着の習慣を心がけましょう。

2・着替えには長袖と半袖を持たせて、調節がしやすいようにしましょう。

洋服

首回りや腕回りに余裕のあるものだと着脱しやすく、暑くなりにくいメリットもあります。



髪止め

ゴムは飾りのないシンプルなもので結んでください。

靴のサイズ

つま先に5mm~1cm余裕のあるものがベストです。

