



# ほけんだより 4月号

令和5年4月  
いちごえ保育園  
看護師 西山貴美代

新しいお友達が増え、新年度が始まりました。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、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子どもたち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!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体を作りましょう。

### 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時頃までに眠り、朝は7時頃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作りましょう。



### 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

- 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？

## 保健行事予定

毎月一身体測定

4月20日(木)・21日(金) 前期尿・蟻虫検査

5月もしくは6月一前期内科健診・歯科検診

10月19日(木)・20日(金) 後期尿検査

10月もしくは11月一後期内科健診・歯科検診

### 連絡事項

- \* 内科健診・歯科検診について日程が決まり次第お知らせいたします。
- \* 尿・蟻虫検査の容器は事前に配布いたします。
- \* 身体測定時は、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- \* 当日お休みの場合は、後日測定します。



## 「検温及び健康観察シート」について

コロナウィル感染対策として、これまで毎朝「検温及び健康観察シート」を提出して頂いてましたが、一旦休止いたします。ご協力ありがとうございました。4月1日以降は、コミュなびに記入をお願いいたします。また体調など健康面で気になることがありましたら、登園時に口頭もしくははでお知らせ下さい。

## 水筒落下によるケガ

昨年度、水筒の紐が外れたり、慌てて水筒を持ち落としてしまい、足の指先をケガするということが数件ありました。園では子どもたちに、しっかり持つ、首からタスキがけをして移動することの声掛けをしています。ご家庭でも水筒の底や紐の装着取付などの確認をお願いします。

