



# ほけんだより 4月号



令和6年4月1日  
石山くじら保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。ドキドキワクワクの中、新しい環境での生活がスタートしました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、見守っていきたくと思います。

## 登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、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、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。



今日、少し  
鼻づまりがあります。

### 目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

### 耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

### 皮膚

- ポツポツができている
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

### 鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る



### おしっこ・うんち

- 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう

いつもとちがう……と思ったら、  
お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

## 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！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの発熱の目安は **37.5度** 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。



## 生活リズムを整えましょう

入園、進級で環境が変わる4月は生活リズムを改善する良い機会です。良い生活リズムを身につけて健康に過ごしましょう。

### 早寝早起きをしましょう

睡眠は体と脳を成長させる大切な時間です。よく眠る習慣は発達を促し、生活リズムを整えることは一日を元気に過ごすことにつながります。

### 朝ご飯をしっかり食べましょう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その一日を元気に過ごせます。

### ウンチは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の働きが活発になります。トイレで排便が出来るようになったら、朝ご飯のあと、トイレに座る時間を作ってみるのもいいですね。

## 衣類のチェックをお願いします

ポカポカとした陽気で過ごしやすい季節ですが、朝夕は冷え込んだり、暑いくらいの日があったりと衣服の調節が難しい時期でもあります。これからの季節は戸外での活動が増え汗をかいて着替えることも多いので、園では調節しやすい衣服や、着替えのしやすい衣服で過ごせるようにしましょう。また、サイズの合っていない衣服は動きを妨げ、けがにつながりますので、サイズのチェックをお願いします。

