

ほけんだより

～春号～

2026年4月1日(水)
社福) 伸晃会保健衛生チーム

新しいお友だちとの出会いや初めての経験など、慣れない環境の中で、子どもたちは疲れたり、体調を崩しやすくなります。登園前には、いつもと違う様子はないか、お子さんの様子を確認して下さい。気になる所があれば園職員にお伝えください。子どもたちの健康を見守り、元気に一年を過ごしていきたいと思ひます。

登園前の健康チェックポイント

毎朝、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、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、必ず受診し、**感染性のもではないことを確認してから登園をお願いいたします。**



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

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。

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(ず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。

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、健康な体をつくりましょう。

■ 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ましょう 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。

食事



睡眠

