



ほけんだより 4月号



令和6年4月5日
認定こども園あおがき
医務1号

ご入園・ご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りますが、新しい環境は子どもたちには意外と負担になるものです。体調管理に気を配り、早めの休養を心がけましょう。

登園前の健康チェックポイント

毎朝、お子さんの様子を観察しましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は体調不良のサインが出やすいものです。また、夜間の睡眠状況、食欲不振、機嫌が悪いなど、当てはまることがあるときは、必ず職員にお知らせください。園でも継続して見守り、必要に応じて経過を連絡させていただきます。



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

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

皮膚

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



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。



●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。

～保護者の皆さまへ～

・保健調査票について
4月8日(月)に配付します。ご記入の上、4月15日(月)までに提出をお願いします。

・園での投薬について(入園案内17ページ参照)
在園中の投薬は、医学的に必要な場合以外には行っていません。風邪薬など、医療機関でお薬が処方されるときは、その旨を医師にお伝えいただき、昼食時の服薬をしなくてよいように調整をお願いしてください。
なお、在園中に服薬が必要な場合は、投薬依頼書、薬の説明書、1回分の薬を当日にご持参ください。

気持ちよく過ごす

服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪をひきそうで心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。

園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

タイツは避けて！

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

着替えには

長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。



朝ごはん で元気のスイッチを押そう！

育ち盛りの子供たちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかりと食べて、元気のスイッチをONにしましょう！

体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかりと食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。