

ほけんだより 春号

令和7年4月
吉岡町第四保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちが新しいクラスで健康で楽しく過ごせるよう、見守っていききたいと思います。

子どものリズムを大切に！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるために特に大切なのは朝の生活改善です。朝起す時間からチェックしてみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



衣類のチェックをお願いします

暖かくなって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てきます。服がきついと脱いだり着たりしにくい、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣がえのときには、サイズを確認するようお願いします。

必ず名前の記入をお願いします。
(薄くなっていないかの確認もお願いします。)

髪止め

髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなもの

洋服

首回りやそでに余裕があるほうが better

靴のサイズ

つま先に 5mm ~ 1cm程度の余裕があるものが best

脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。

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ます
- ☐ 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見ておきましょう。

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。

☆園で預かる薬について☆

園では病院で処方された薬は与薬できますが、出来るだけご自宅での与薬をお願いしております。病院にかかる場合には園に通っていることを伝えたくて、処方回数を朝・夕の1日2回に変更できないかなど担当医師に相談して下さるようご協力をお願いいたします

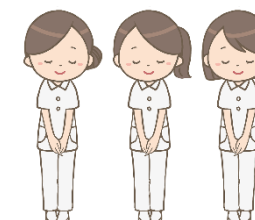
☆お薬を持参する際の注意点☆

薬袋や容器に名前を記載し、1回量のみをご持参ください。与薬の為に、医師記載の与薬指示書と保護者記入のお薬依頼書が必要になります。必要な方は職員までお声掛けください。



◆看護師紹介◆

柴崎 瑠美（しばさき るみ）
野田 美波（のだ みなみ）
加藤 愛（かとう あい）



子どもたちが毎日元気に過ごせるようサポートしていきます！
病児保育くるみ または、各クラスにいますので気軽に声をかけて下さいね！