



4月ほけんだより

2023年4月1日
晴見保育園

新入園、進級おめでとうございます。子どもたちが新しいお友達と健康で楽しく過ごせるよう、職員一同見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

新しい環境で体調を崩しやすい時期です。お家ではゆっくり過ごす日も設けましょう。

登園前の健康チェックをお願いします

体力がつき、感染症にかかる回数は減りますが、まだ自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。また、トイレが自立すると、うんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意してください。

病気のサインはないですか？

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポンポンが出ている、はれている など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



こんなサインに注意！

□「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

□姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしよんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとみましょう。

□けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。



衣類のチェックをお願いします

汗をかいて着替える際、服がきついと脱ぎ着しにくく、大きすぎる服は体の動きを妨げます。サイズの確認をしましょう。

髪止め
髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなものを

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。

生活リズムを整えて元気に過ごそう！

健康のためには、生活リズムを小さいころから整えることが大切です。特に大事なものは「朝の生活改善」

朝起こす時間からチェックしてみましょう



決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。



顔を洗って眠気も洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとみましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体を心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬめるのがよいでしょう。



絵本を読んで寝ようね。

9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

お知らせ

全園児健診

4月27日（木）9：00～

ぎょう虫検査

4月10日（月）セロファン配布

4月17日（月）朝 提出締切



園医紹介

内科 井上こどもクリニック
井上 直之医師
歯科 金森歯科医院
金森 泰医師

園児の健康と一緒に見守っていただきます。