

ほけんだより



2025年4月1日 晴見保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。
晴見保育園看護師の大原です。

新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。

年度当初は、環境の変化による緊張から、子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

《お知らせ》

—0歳児健診—

4月10日(木) 9:30~

—ぎょう虫検査—

検査用ゼロファン配布

4月14日(月)

最終回収日

4月21日(月)

今年度の全園児健康診断の予定は

7月24日(木)と1月22日(木)の

2回となっております。

歯科健診は後日お知らせいたします。

園医のご紹介!

園では、子どもたちの健康管理や健診で内科医師と歯科医師にご協力をいただいております。お世話になる先生をご紹介します。

《内科》

井上 ことどもクリニック

井上 直之 医師

《歯科》

金森 歯科医院

金森 泰 医師

宜しくお願いします。

ギョウ虫って?



ギョウ虫が卵を産むと肛門周辺に強いかゆみを感じます。お尻をかきむしった手で衣類や寝具に触ったり、そのまま指しゃぶりをしてしまうと感染がひどくなります。また、まれですが虫垂にも寄生するので虫垂炎になる可能性があります。ギョウ虫にかかったかもと思ったらすぐに受診し、検査をしましょう。

ギョウ虫に感染してしまったら...

もし、ギョウ虫が発見されたら、家族全員で薬を飲みましょう。飲んだ後も2週間は毎日、起床後すぐに肛門を洗い、新しい下着に取り替え、寝室の床の掃除を心がけましょう。

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ほっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ つんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後ほうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

爪はきれいかな?



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落とさあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。