



# ほけんだより

令和7年4月3日 西保育所



入所・進級おめでとうございます！

新年度を迎え、大きくなったことを喜び、元気いっぱいにあそんでいる子ども達ですが、新しい環境の中では、不安や緊張も感じ、心身ともに疲れやすくなっていますので、ご家庭ではゆっくり休養したり、体調管理を心がけていきましょう。

今年度も、子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、体の成長や健康に関する事など『ほけんだより』を通してお知らせし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。

## 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

## ☆お願い☆

朝食はお家で食べてから登所しましょう。

朝ごはんのパン、あめ玉等を食べながら車に乗ると誤飲につながる可能性もありとても危険です。

子どもは、びっくりしたり、泣いたり、急に動いた拍子に口の中に食べ物が入っていると、のどに詰まらせてしまうことがあり、**窒息死亡事故**の例も起こっています。

保育所に持ってくるのも、ご遠慮ください。食物アレルギーを持つお子さんもいるので、ご協力お願いします。

## 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よう。

### ②朝ご飯を食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、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。また、体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

### ③ウンチは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて活発に働きだし、排便を促します。ごはんの後は、ウンチタイムをとり、トイレに座りましょう。

## 年間の保健行事予定

- ☆身体測定(毎月実施)
- ☆内科検診(6月・11月)
- ☆歯科検診(6月・12月)
- ☆尿検査・ぎょう虫検査(年2回)

