



4月のほけんだより



令和8年4月13日発行
ななかいこども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。今年からは保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

毎朝必ず健康観察を！

毎朝こどもの様子を観察し、少しでも変化があれば必ず教えて下さい。

登園前にみて！

- 目やにがでる・目が赤い・腫れている
- 鼻水・鼻づまり・咳がでる
- 食欲がない
- 口の周り・中にブツブツがある
- 表情がぼんやりしてる・活気がない
- 皮膚に湿疹がある、傷・あざがある
- 便がゆるい、色がちがう

生活リズムを身につけよう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



園で預かる薬について

基本的に園での与薬は行っていません。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、処方回数などを1日2回に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

なお、下記の薬については、例外的に園で与薬を行う場合があります。ご相談ください。投薬依頼用紙をお渡ししますので記入し担任に渡して下さい。

- 熱性けいれん、てんかんの防止薬
- 慢性疾患(心臓病など)の治療薬
- 抗アレルギー薬・ぜんそく薬
- アトピー性皮膚炎・湿疹などの軟こうなど

その他、薬に関してご不明な点がありましたら、看護師・保育士にお問い合わせください。

早寝のためにできること

① まずは早起き！

遅く寝てしまっても翌朝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。

② お風呂はぬるめに

熱いお風呂は急激に体温が上がってしまって目がさえてしまいます。

③ 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。

