

# 4月 保健だより

2025年4月号  
ひむろこだま保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。お子さまの健康に関することなどをほけんだよりを通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

年度当初は、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。



## 今月の目標

- 早寝早起きをしましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べましょう。



## 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体を作りましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間を作りましょう。



## 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、爪の病気になってしまうので、手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付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よろしくお願いいたします。

## …登園前の体調チェック…

毎朝、登園してきた時に健康観察を行っています。ご家庭でも登園前に次のようなポイントでチェックを行っててください。

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

## …けんこうのきろくについて…

けんこうのきろくを普段は園でお預かりしていますが、毎月身体測定後に測定値を記載してお返ししています。その際に予防接種の記録など追加があれば記入して頂きクラス担任にお渡し下さい。

