



ほけんだより 4月号

令和6年4月1日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

誰もを明るい気持ちにさせてくれる春がやって来ました。と同時に多くの人々を取り巻く環境が大きく変化する季節でもあり、それは子どもたちにとっても例外ではありません。

体の健康のみならず、心の健康にも注意をはらいながら、保健業務に当たってまいりたいと考えます。ご家庭におかれましても、子どもたちの健康維持にご理解、ご協力をお願い申し上げます。

園長 山越 守

《3月の欠席状況》

インフルエンザB6名 溶連菌感染症 6名 突発性発疹 2名 咽頭炎1名 川崎病1名 虫垂炎1名 胃腸炎1名



生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境変わった4月は生活リズムを改善する良い機会です。正しい生活リズムを身につけ、健康な体を作りましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や身体の発育も促す大切な時間です。夜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日元気に過ごせます。朝ご飯はよく噛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つくりましょう



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?
- うんちはできましたか?
- 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?

健康診断年間スケジュール予定のお知らせ

※予定は変更になる場合があります

内科検診	全員	年2回	6月12日(水)	10月16日(水)
尿検査	全員	年2回	6月13日(木)	10月10日(木)
歯科検診	全員	年2回	6月6日(木)	10月17日(木)
身体測定	全員	月1回		

園では、子どもたちの健康チェックのため、検診や身体測定を定期的に行います。検診日には、登園時間や歯みがきなどのご協力をお願いします。



1年間お世話になる先生をご紹介します

内科検診 **江原こどもクリニック**
江原 孝郎 先生



歯科検診 **大木歯科医院**
大木 康毅 先生



新年度こんなサインに注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。**新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期**です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気がないときは無理をさせないよう注意してください。**しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。**

こんなときは・・・

- * きげんがよくない
- * 朝、ぐずって「行きたくない」という
- * 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- * たくさんスキンシップをとる
- * 頑張ったことをたくさん褒める
- * よく話を聞く