



ほけんだより4月号

令和6年4月8日 第1号
キッドワールドセカンドこども園
園長 高木 良司
保健師 中村 深喜

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。子どもたちは期待にあふれる一方、入園・進級に伴いさまざまな面で環境が変化したことで、少なからず不安や緊張も抱えていることと思われます。楽しく充実した園生活、また体調の変化の早期発見のためにも、子どもたちの健康観察を毎日行いましょう。

これから一年間、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。よろしくお願いたします。



登園前の健康観察



右のチェックリストを参考にして、登園前には子どもたちの体調チェックをお願いします。朝、子どもの様子に「あれ？いつもと違う？」と感じたら、連絡帳に状況を書いたり、職員へ状況を伝えてください。ご協力お願いいたします。



- 熱はありませんか？
- すっきりと起きられましたか？
- 頭やお腹などを嫌がっていませんか？
- 顔色は良いですか？
- 気分が落ち込んでいませんか？
- 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？
- 「疲れた」などの訴えはありませんか？
- その他、普段と違う様子はありますか？

お知らせ

身体計測週間

4月8日(月)～12日(金)

→すもも組、かりん組、れもん組

4月15日(月)～19日(金)

→いちご組、あんず組、きうい組

健康診断

4月30日(火)

1歳6か月児健康診査対象児

令和4年9月生まれ

3歳5か月児健康診査対象児

令和2年11月生まれ

※忘れずに受診しましょう

園での与薬について

本来、医療行為にあたるので、基本的に園で薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、かかりつけ医、職員にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

ご協力よろしくお願いします。

- 与薬依頼書、薬剤情報、薬袋のない薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず職員に手渡ししてください。
(手渡しでない場合等、確認がとれない時は、与薬はいたしません)

※医師に記入してもらう必要があるため、受診時に与薬依頼書を持参してください。





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。規則正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

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。夜更かしせずに毎日同じ時間(21時頃まで)に布団に入るようにしましょう。また、朝は7時頃までには起きられるようにし、太陽の光を浴びるようにしましょう。



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つくりましょう。



よい睡眠、とれていますか？

<睡眠の主な役割>

- 体や脳を休めて、疲労を回復させる
- 記憶を整理、定着させる
- ストレスを和らげる
- 傷ついた細胞を治す
- 成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉を発育、発達させる
- 免疫機能を増強させる



<良い睡眠をとるためのポイント>

睡眠は、明日も1日元気に活動するために欠かせないものです。寝るのが遅くなってしまっている人もいますが、睡眠が不足していると、疲れが取れずに体がだるかったり、集中力や注意力が低下したり、なんとなくイライラしてしまうなど、体と心に影響が出てしまいます。そこで、よい睡眠をしっかりとるために、次のことを心がけるようにしてみましょう。

● 昼間に体を動かす

昼間にしっかり体を動かせば、心地良い疲れから早く眠ることができます。

● 朝の光を浴びる

体内時計が乱れると睡眠と覚醒のリズムにも影響が出します。朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、その乱れを整えてくれます。

● お風呂でリラックスする

寝る2~3時間前にぬるめのお風呂に入ると、リラックスできて眠りにつきやすくなります。

● 寝る前にスマートフォンやタブレットを使用しない

夜、スマートフォンなどの明るい光を浴びると、眠りを促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑えられて、寝つきが悪くなってしまいます。

● 寝る前に物を食べない

消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。また、覚醒作用のあるお茶などのカフェインが含まれた飲み物も寝る前は避けるようにしましょう。

