



# ほけんだより4月



令和7年4月7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。春の訪れとともに、新しいこども園生活が始まりました。年度当初は、新しいお友だちが増え、新しいクラスの先生や、新しいお部屋に、ドキドキワクワクし、緊張で疲れやすくなっていることでしょう。お家ではゆっくり休養をとれるように心掛けてください。

ほけんだよりでは、保健行事のお知らせや子どもたちの健康に関することなどをお知らせしていきます。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、ほけんだよりを毎月発行いたします。どうぞよろしく願いいたします。

## 今月の保健行事

- 身体計測週間：すもも、かりん、れもん組→7日(月)～11日(金)  
いちご、あんず、きうい組→14日(月)～18日(金)
- 健康診断：22日(火)

※こども園では、毎月園医による健康診断を実施しています。健康診断や、今後3～5歳児に実施予定の視力・聴力検査などは、細かく診断を行うものではなく、異常の有無や専門的な医療につなげる必要性について判断を行うものであるため、病院を受診された際に「異常なし」と言われる場合もあります。予めご了承ください。

- 令和5年7月生まれのお子さんは1歳6か月児健康診査の対象児です。
- 令和3年9月生まれのお子さんは3歳5か月児健康診査の対象児です。

※忘れずに受診しましょう。

## 園でお預かりする薬について

本来、与薬は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。
- その日に与薬する量のみ持参してください。
- 薬の袋や容器に名前・時間帯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。  
(手渡してない場合等、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ので、受診時に与薬依頼書を持参してください。与薬依頼書は各クラスまたは職員室に常備しています。与薬依頼書は「内服用」「外用薬用」があります。



## 登園前の健康観察をしましょう



子どもたちが楽しく、元気に園生活を送れるように、また、病気や異常の早期発見のためにも、登園前の朝の健康観察をお願いします。



- ☐ 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？
- ☐ 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？
- ☐ 朝ご飯は食べましたか？



朝の時間はとても早く過ぎますね。「食べる時間がなかった」「朝はなんだか食欲がわかない」という日もあると思いますが、朝ご飯は、一日のスタートに欠かせないパワーの源です。基本的な生活習慣を身につけるよう心掛けましょう。

### <朝ご飯を食べると…>



脳も体もスッキリ目覚めて、一日を元気にスタートできます。園での活動もしっかり取り組みます。

### <朝ご飯を食べないと…>



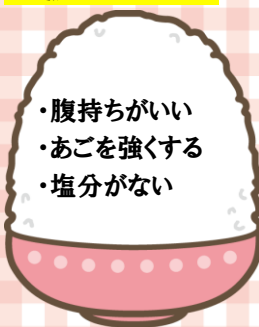
脳がエネルギー切れの状態で、イライラしたり、ぼーっとしたりします。心も体も元気が出ません。

## お家での食事ポイント

「主食」「主菜」「副菜」がそろったメニューにすると、栄養バランスの良い食事になり、「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「無機質」「ビタミン」といった五大栄養素もしっかりとることができます。また、例えば主菜はいつもの肉料理ということのないように、意識していろいろな種類の食材を使うように心掛けると、一層栄養バランスが整います。

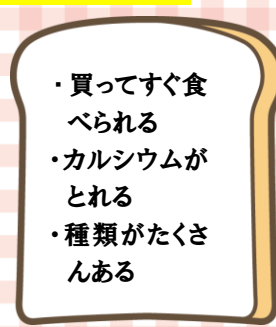
- 主食：ご飯やパン、麺類など
- 主菜：肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメイン料理
- 副菜：野菜、果物などを使った料理

### ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

### パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

#### ご飯食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

#### メニュー例

#### パン食



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物