

ほけんだより 4月



令和8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。いよいよ新年度がスタートしました。新しい環境の中では知らず知らずのうちに疲れがたまるものです。夜は早めに寝て、身体の調子を整えるようにしましょう。子どもたちの健康を守るため、これからほけんだよりを通して様々な情報をお届けしていきます。1年間よろしくお願いいたします。



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。



毎朝トイレに座ろう

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。



今月の保健行事

4月13日(月)～17日(金):身体計測週間
おもも組・かいら組・れもん組

4月20日(月)～24日(金):身体計測週間
いちご組・あんず組・きうい組

4月28日(火):健康診断

令和6年6月生まれ
→1歳6か月児健康診査対象児

令和4年8月生まれ
→3歳5か月児健康診査対象児

※忘れずに受診しましょう



健康診断は体の状態を知るチャンス

子どもたちの健康診断については、学校保健法という法律で定められています。そのため、こども園では、内科検診の他に、視力検査や聴力検査、歯科検診や腎臓検診を実施しています。実施回数等については法律によって定められているのですが、セカンドこども園では、規定回数を超えて、内科検診が毎月園医によって実施されています。もしかすると、「めんどくさいなあ。」と思うこともあるかもしれませんが、健康診断によって、自覚症状のない病気・身体の異常などに気が付くことができます。病気や異常の早期発見は、早期治療につながります。また、健康に関心を持ち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。健康診断は受けたらおしまいではありません。診断結果を健康づくりに役立てましょう。

また、健康診断は毎月実施しているため、ご家庭でなにか気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



朝の健康観察をお願いします！

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。ご家庭でも次のようなポイントで親子で一緒にチェックしてみましょう。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- からだはだるくないですか？
- 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？（朝ご飯は食べられましたか？）
- うんちは出ましたか？下痢やコロコロなどではなかったですか？
- 機嫌はよいですか？元気はありますか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？
- 睡眠は足りていますか？



いつもと違うところはないですか？

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。与薬依頼書が必要な場合は、職員にお知らせください。与薬依頼書は「内服用」「外用薬用」の2種類があります。



三寒四温の春 体調管理は大丈夫？

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。特に、春は「三寒四温」といって、3日寒い日が続き、その後4日くらいは暖かくなる…という現象が起きます。これは、シベリア高気圧が1週間くらいの周期で寒気を吹き出すためです。

暖かい日が続くよ、「もう薄着でい

いや〜！」と思うかもしれませんが、そこは注意が必要です。もしかしらば、寒さがぶり返すかも!?

戻ってきただけで体がダメージを受けないように、衣服で上手に調節しましょう。無理や我慢をせず、「今日は寒いよ」「ちょっと暑いかも…」など体の声を聴くことが大切です。