



# ほけんだより

あさひ子ども園  
R3年度4月

## ご入園、ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待がいっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。

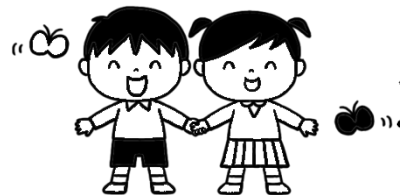
子ども達が、健康で安全な園生活を過ごせるよう、ご家庭と子ども園とで十分連携をとっていきたく思いますので、よろしく願いいたします。また、保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきたいと思っておりますので、ご覧ください。

## 登園前の体調チェック

朝起きてから登園までは慌ただしい時間帯ですね。短い時間でも子どもに触れて体調をチェックしましょう。食欲がない、夜中に何度も起きて機嫌が悪い、なんとなく元気がない…など、夜中や朝の様子がいつもと違う場合はお知らせください。

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

★朝は元気でも、子どもの体調は急に悪くなる  
ことがあります。緊急時の連絡先は、必ず連絡が  
つくようにしておいてください。  
連絡先が変更になった場合は必ずお知らせください。

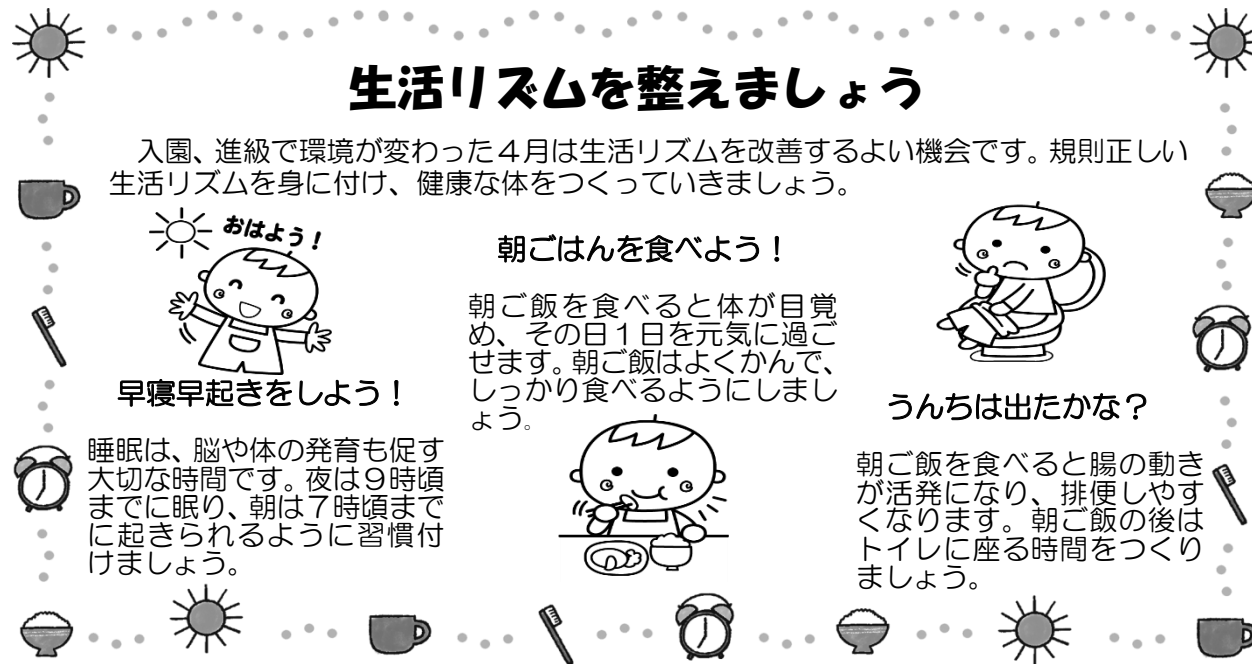


## 園で預かる薬について

基本的に園での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には担任にご相談の上、与薬依頼票に記入し、下記の要項を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 薬は1回分のみ持参し、薬の袋や容器には必ず記名をしてください。
- 登園時に必ず、薬があることをお知らせください。  
(与薬依頼票の記入が無い場合、捺印のない場合は与薬はできません)

☆ただし、心臓病などの慢性疾患の治療薬、抗アレルギー薬、アトピー性皮膚炎などの軟膏など、継続して与薬が必要な場合は、医師の指示書が必要となります。



## 生活リズムを整えましょう

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、健康な体をつくっていきましょう。

おはよう！



早寝早起きをしよう！

朝ごはんを食べよう！

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。

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。



## 子どもをSIDSから守りましょう

SIDS（乳幼児突然死症候群）は、それまで元気だった子どもが、寝ている間に突然命を落とす病気です。原因ははっきりしていませんが、生後6か月までの子どもに多いといわれています。睡眠中はこまめに子どもの様子を確認し、子どもの命を守りましょう。

仰向けに寝かせる  
寝返りをし始める頃は  
要注意です！

着せすぎ、温めすぎに注意

布団が顔や口にかからないように



顔の周囲にぬいぐるみや  
タオルなどを置かない

掛布団は軽いものにして  
掛けすぎない

敷布団は硬めのものを

無呼吸に気づいたら、  
すぐに119番（救急車）と  
心肺蘇生を!!

## ☆爪は短いですか？☆

爪が伸びていると、爪と指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。また、子ども達のやわらかい肌を傷つける危険性もあります。

爪の手入れは1週間に1回程度をめやすにしましょう。お風呂上がりの、爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎると肌を傷つけ、化膿してしまうこともあるので十分に気を付けましょう。



## 年間保健行事予定

<前期> 寄生虫検査、尿検査

<前期・後期> 健康診断  
歯科検診

<毎月> 身体測定

新型コロナウイルス感染拡大防止のため変更になる場合があります。詳しい日程につきましては、園だより等でお知らせしますのでご確認ください。

(「園現場のための子どもの病気ガイドブック」、「ほけんだより12か月」より一部引用、編集)