



# ほけんだより 4月号



令和6年度4月1日  
大和田とちのき保育園  
看護師 早田陵子

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境は楽しさと同時に、不安や緊張もいっぱいあり、疲れが出やすくなります。栄養のある食事と十分な睡眠をとり、元気いっぱいの園生活を過ごせるようにしましょう。また、園でも子どもたちの様子を見守っていきたいと思います。

## 登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。



### 目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

### 耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

### 鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

### 皮膚

- ポツポツができています
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。

### おしっこ・うんち

- 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

**いつもとちがう……と思ったら、お知らせください**

## お子さんの平熱 ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの発熱の目安は**37.5度**ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。



### ●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。



育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大切です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう！

### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

### 豆頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

### おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。

## 気持ちよく過ごす

## 服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日があればしばしばあります。寒いと風邪をひきそうなので心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。

園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

### 上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

### タイツは避けて！

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

### 着替えには長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。



## \*保護者の方へのお願い\*

ご家庭で顔や頭をぶつけてしまうお子さんがたびたび見受けられます。首から上の頭部打撲は、衝撃をうけた直後ではなく、数時間経過してからおう吐や頭痛、けいれん、意識障害などの頭部症状が現れることがあります。そのため、頭や顔をぶつけてしまった際には最低でも**24時間**はご家庭で経過観察していただきますようお願いいたします。