

4月 ほけんだより

公立保育所 看護師
令和8年4月 発行

入園・進級おめでとうございます。ドキドキわくわくの中で新しい保育所生活が始まりました。たくさんの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。今年度も子どもたちが楽しく健やかに成長していけるようほけんだよりを通して、情報をお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

生活リズムを整えて元気に過ごそう

新年度は環境の変化により体調を崩しやすい時期です。
元気に過ごすためにも規則正しい生活リズムを心がけましょう。

決まった時間に 起きましょう

“前日に遅寝をしたから”と、いつまでも寝かせておくと、リズムが後ろにずれていきます。いつも通りに起こして、夜は自然に眠くなるようにするとリズムが整います。



早めに寝る 習慣をつけましょう

20時就寝くらいを目安に無理のない範囲で取り組んでみましょう。
お話をする・本を読む等、寝る前の儀式を決めておくのもおすすめです。



朝ご飯を 食べましょう

しっかり食べて元気の
スイッチを押しましょう。



朝ごはんは元気のスイッチ



体のスイッチ

肉・魚・卵等、体を作るたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がり、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は活動するのにたくさんのエネルギーを使います。
脳を元気に動かすには、ごはん・パン・麺等の主食をしっかりととりましょう。

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、排便のリズムが整いやすくなります。



登所前の健康チェックをお願いします

熱はないか、朝ごはんは食べられたか、夜はよく眠れたか等の他にも不調のサインがないかご家庭でもチェックしてみてください。

※当てはまることがある場合は受診し、感染性のものではないことを確認してから登所しましょう。

目

- 目やにが多い
- 目が赤い

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある

耳

- 耳だれが出る
- 耳を気にして触る



皮膚

- ポツポツができています
- 赤くはれている
- 水ぶくれやジクジクしている傷がある

うんち・おしっこ

- 回数や状態・においがいつもと違う

その他にも…

姿勢は悪くないですか？

背中がぐにゃりと曲がっている、ほおづえをつく等は疲れがたまっているサインかもしれません。

「いつもと違う」と感じたら、登所時に職員へお伝えください



予防接種



予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対して作られています。病気にかかる前に免疫を付けたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。

●接種前に確認しましょう●

- ・熱はないか、体調不良はないか？
- ・母子（親子）健康手帳は持ったか？
- ・予診票の記入に不備はないか？
- ・予防接種についての不安や不明点を整理したか？

接種後24時間は発熱や体調の変化が起こりやすいため、特に注意が必要になります。

予防接種はできるだけお休みの日や、早めにお迎えに来られる日に受けるようにして、接種後は人が集まる場所等への外出は控えてゆっくり過ごしましょう。

予防接種を受けたら担任までお知らせください

こんなときは…

- ・些細なことでぐずったり、イライラする
- ・朝「いきたくない」という
- ・甘え方が過剰になる



- ・たくさんスキンシップをはかる
- ・頑張ったことをたくさん褒める
- ・よく話を聞く 等

受け止めてもらえたという思いが、心を安定させてくれます。

