



ほけんだより

公立保育所 看護師
令和7年4月 発行

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！という喜びと期待いっぱい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、子どもたちが健康・安全に過ごすために「ほけんだより」を通して情報をお伝えしていきたいと思いをします。



生活リズムを整えましょう

4月は環境の変化で緊張と不安いっぱいの毎日です。
子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう3つのお願いです。

●早寝早起きで生活リズムを整えよう

子どもの脳は、毎日新しい知識や情報が入ってきます。睡眠は、それを整理し、脳を発達させます。また、傷ついた細胞を修復したり、筋肉を増やしたりする成長ホルモンが、睡眠中に分泌されます。夜21時頃には眠り、朝7時頃までには起きる習慣を付けましょう。



●朝ごはんは目覚めのスイッチ

朝ごはんを食べることで、いろいろな栄養素が体中に送られ、活動が活発になり体温が上昇します。体が目覚め、その日のリズムが始まります。

◎みそ汁に卵と野菜をプラス♪食パンにハムとトマトをプラス♪
など無理なく続けられる範囲で、栄養バランスアップ出来るといいですね。



●うんちタイムを作りましょう

便秘になると、腹痛で遊びに集中出来なくなることもあります。朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。
朝ごはんの後は、トイレに座る時間＝うんちタイム、を作りましょう。「毎朝うんちをしなければならない！」という訳ではありませんが、うんちタイムを無理せず生活に取り入れてみてください。



最後に…お家に帰ったらスキンシップを♪お話をしたりスキンシップをしたりすると、
親子共に明日へのエネルギーチャージにつながります。





登所前の健康チェックポイント

毎朝、お子さんが元気か、体調不良のサインが出ていないかを、チェックしましょう。目や鼻・耳・口・皮膚など体の外とつながる部分は異変を見つけやすいです。しっかりチェックを！

※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。

耳

- ☐ 耳を触わる（気にするそぶりをする）
- ☐ 耳だれが出る

鼻

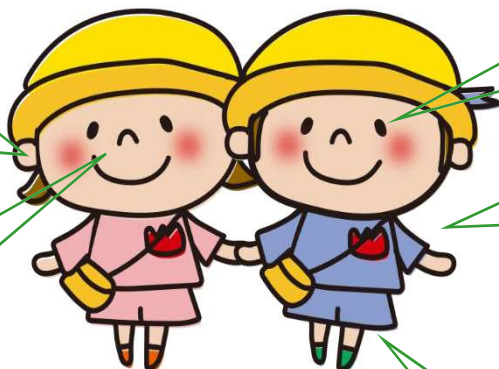
- ☐ 鼻水・鼻づまりがある
- ☐ くしゃみが出る

目

- ☐ 目ヤニが増えた
- ☐ 目が赤い
- ☐ 涙目になっている

皮膚

- ☐ ポツポツができています
- ☐ 水ぶくれや膿んでいる場所がある
- ☐ 赤くはれている



おしっこ・うんち

回数や状態（色やかたさなど）、におい（酸っぱいにおいは消化が来ていません）がいつもと違う



目に見える症状がなくても、「いつもより機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」「食の進みが悪い」「眠い・疲れたなどの訴えがある」等、気が付いたことがありましたら、登所時に職員にお伝えください。



予防接種



予防接種は、重症化しやすいものに対して作られており、病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽く済むようにするものです。

●忘れていませんか？●

MR1期（麻疹風疹混合ワクチン）

1歳になったらできるだけ早めに1回接種

水痘（みずぼうそう）

1歳になったら2回接種

MR2期（麻疹風疹混合ワクチン）

小学校就学前年度の1年間に1回接種



副反応として、接種して48時間以内に熱が出る場合があります。通常、予防接種による発熱は、接種後当日から翌日にかけての期間がピークで、1～2日くらいで熱は下がります。予防接種をしたら、担任までお知らせください。



花粉症、低年齢化しています！



花粉症になるのは小学生頃から、と言われていましたが、最近では徐々に低年齢化し、親や兄弟に何らかのアレルギーや喘息・鼻炎がある場合は、0歳でも発症することがあります。

小さい子は辛さを言葉で伝えることが出来ません。気になる症状がある時は、早めの受診をおすすめします。



かかりつけ医はありますか？

子どもの体のことを、何でも相談できる、かかりつけ医を持つと、心強いです。

休診日に受診できるところも知っておくと、いざという時に、焦らずに受診できます。

