

ほけんだより4月号

令和8年4月1日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

お子様の新入園、ご進級、誠におめでとうございます。年度末や新年度当初は何かと多忙な時期でもあります。

環境も変わり、子どもたちも緊張などから疲れやすくなっています。ゆっくりと休養出来るようご家庭においても、可能な限りのご配慮をお願いいたします。

すべての園児が健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことが出来ますよう、保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

令和8年度もご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。園長

《 3月の欠席者情報 》

3月は溶連菌1名、結膜炎1名、胃腸炎1名、他、発熱による欠席が多く、腹痛、下痢、嘔吐、蕁麻疹による欠席がみられました。

登園前の体調チェック

園では毎朝登園してきたお子さまの健康観察を行っています。
ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 咳、鼻水はありませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちはできましたか？
- 機嫌は良いですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

新年度こんなサインに注意

新入園児のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。

新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気がないときは無理をさせないよう注意してください。**しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。**

こんなときは・・・

- きげんがよくない
- 朝ぐずって行きたくないという
- 体調が悪い

お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

健康診断の年間予定

内科検診	年2回	6月17日(水)・10月14日(水)
歯科検診	年2回	6月19日(金)・10月16日(金)
尿検査	年2回	6月11日(木)・10月8日(木)
身体測定	月1回	

1年間お世話になる先生を紹介いたします

内科 江原こどもクリニック 江原 孝郎 先生
 歯科 大木歯科医院 大木 康毅 先生

※予定は変更になることもあります。
変更時はお知らせします。

生活のリズムを整えよう!

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。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時までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣づけましょう。

ご飯はしっかり食べましょう

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。

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。

忙しい毎日、頑張りすぎていませんか？

お気に入りのお茶やコーヒーを飲んだり、音楽を聴いたり、ほっと一息つきませんか？

ほっと一息

令和8年度もどうぞよろしくお願い致します。