



ほけんだより4月号



令和7年4月1日
つくばさくら保育園
看護師 菊池

この度の新入園、並びにご進級誠にありがとうございます。4月の声を聴くや否や、春を飛び越えて夏を思わせるような日々が度々表れております。3月の年度末、そして4月の年度初めは何かと多忙を極める時期でもあります。心身の健康に気を配り季節の変わり目を乗り越えていきましょう。園長

令和7年度もご協力のほど
宜しくお願い申し上げます。

【3月の欠席者情報】

発熱や風邪症状でのお休みが多い月となりました。新入園児も進級したお子さんも、新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。十分な睡眠と栄養をとって、元気に登園できるように見守りましょう。

登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気が、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

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。

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

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

いつもとちがう……と思ったら、
お知らせください

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。

お子さんの平熱 ご存じですか？

平熱	36.7度	くらい
平熱	36.5度	くらい
平熱	36.3度	くらい

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。

発熱

発熱

発熱

●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。

健康チェック

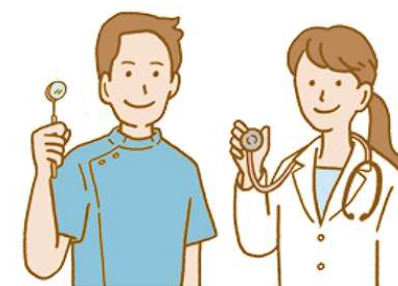
年間予定をお知らせします

- ・内科検診 年2回(6月11日・10月15日)
- ・歯科検診 年2回(6月5日・10月16日)
- ・身体測定 毎月
- ・尿検査 年2回(6月12日・10月9日)

園では、子どもたちの健康チェックのため、検診や身体測定を定期的に行います。検診日には、登園時間や歯みがきなどのご協力をお願いします。
*日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

1年間お世話になる先生をご紹介します

内科 江原こどもクリニック 江原先生
歯科 大木歯科医院 大木先生



☆お願い☆

進級にあたり、服・靴のサイズの見直しをお願いします。(衣類の形態等)適切なサイズの衣類を着用することにより怪我の予防へと繋がります。

衣類を見直して けが防止

小さな子どもは……

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険を予測できない

けがを
しやすい!!

お子さんの衣類、 ここをチェック

フードのひもは けがの原因に

フードのひもは遊具に引っかけて転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

ズボンの丈は くるぶしまで

長すぎると転びやすくなります。長いすそを折り上げるだけでは時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めましょう。

靴はピッタリの ものを

靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に5mm～1cmほどの余裕があるものを。

