



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和5年 4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます

「ほけんだより」は、子どもの健康・安全に関するおたよりです。お子さまが健康・安全に過ごすための情報をお届けしていきます。また、保護者の方へお願いを掲載させていただくこともありますので、ご理解・ご協力をお願いします。



※ 登園前の健康チェックをお願いします



- 毎朝の健康チェックについては、れんらくちょうや健康チェック表に記入をしてください。
- お子さまの体調等で気になる様子がある場合には、園にお知らせください。
- いつもと違う様子がある場合には、無理をせずに様子を見て頂くようお願いいたします。
- お休みする場合には、受診前後の様子など病状について園にお知らせください。

《 健康チェックのポイント 》

目

- ・目やにがある
- ・目が赤い
- ・まぶたが腫れぼったい
- ・まぶしがる

鼻

- ・鼻水がでる
- ・鼻づまりがある
- ・小鼻がピクピクしている(苦しそう)

耳

- ・痛がる
- ・耳だれがある
- ・耳をさわる

口

- ・口唇の色が悪い(紫色(チアノーゼ))
- ・口の中が痛い
- ・舌がいちごのように赤い

のど

- ・痛がる
- ・赤くなっている
- ・声がかれている
- ・咳がでる

呼吸

- ・呼吸が苦しそう
- ・ゼーゼーしている
- ・胸がへこむ



顔色

- ・顔色がいつもと違う
- ・表情がぼんやりしている
- ・視線が合わない
- ・目つきがおかしい
- ・無表情である

皮膚

- ・赤く腫れている
- ・湿疹がある
- ・カサカサしている
- ・水疱・化膿・出血している
- ・紫斑がある
- ・肌色が蒼白である
- ・打撲のあざや傷がある など

尿

- ・回数、量、色の濃さ、においがいつもとちがう
- ・血尿がでる

便

- ・回数、量、色の濃さ、においがいつもとちがう
- ・下痢、便秘がある
- ・血便がでる
- ・白色便がでる など

お腹

- ・張っていてさわると痛がる
- ・股の付け根が腫れている

食欲

- ・普段より食欲がない

睡眠

- ・泣いて目が覚める
- ・目ざめが悪く機嫌が悪い

※ R5年度版「子どもの健康」をご参照下さい。
子どもがかかりやすい感染症などについて記載しています。

★ 規則正しい生活リズムを心掛けましょう！



幼児期は、生活習慣を確立する大切な時期でもあるため、親子で規則正しい生活をしていきましょう。朝に余裕がなくなる理由のひとつに子どもがなかなか起きられないことがあげられます。自然に目覚められないのは、睡眠時間が足りていないことが考えられます。十分な睡眠を得るためには早起き早寝をして睡眠時間を確保することが大切です。また外で遊ぶことは、夜ぐっすり眠るためにも必要なことです。



★早起き早寝をする

朝起きたら朝日を浴びましょう。(セロトニンというホルモンが作られ、脳を活性化します) 夜は照明を暗くします。TV を消してスマホやタブレットは見ないようにします。



★朝ごはんを食べる

食事をすることで、脳が刺激され胃腸も働き始めます。



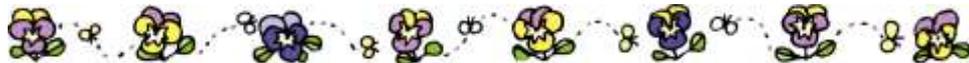
★外でからだを動かす

日中からだをしっかり動かし、エネルギーを使い切りましょう。



★ 休日のはのんびり時間を…♡

新しい環境に慣れるまでは、ストレスを感じやすく体調を崩しやすくなるものです。休日は親子でからだを休ませる時間を作り、ゆっくり過ごしましょう。



○ 園の保健行事について

- 健康チェック・・・毎日 (れんらくちょうなどにご記入ください)
- 発育測定 (身長・体重)・・・毎月1回
- 嘱託医による内科健診・・・春と秋の年に2回
- 嘱託歯科医による歯科健診・・・年に1回

乳幼児期は、発育のスピードも個人個人で様々です。お子さまの健康や発育に関して、気になることがありましたらいつでも園にご相談ください。



※ 内科健診・歯科健診の当日は、なるべくお休みをしないようにしましょう。日程については園からのお知らせで確認をしてください。健診日に欠席した場合は、後日健診を受ける必要があります。



引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社

《 5月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R4.10月生)	1歳6か月児健診 (R3.10月生)	2歳児健康相談 (R3.4月生)	2歳6か月児7つ化 物塗布と健康相談 (R2.10月生)		3歳児健診 (R1.11月生)
対象月に 生まれた子	10日(水)	9日(火)	12日(金)	17日(水)	1~15日生	16日(火)
	24日(水)	23日(火)			16~末日生	30日(火)
受付時間	13:10~14:00		13:10~14:10		受付時間	13:00~13:45

受診したら園にお知らせください。



※ 体調不良等で指定日に受けられない場合は、別の日や翌月の健診日に受けることができます。