



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和6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。

・・・保護者の方へ・・・ 登園前に健康チェックをお願いします



【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

《 健康チェックのポイント 》



【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

【耳】

- ・痛がる
- ・耳だれがある
- ・耳をさわる

【鼻】

- ・鼻水がでる
- ・鼻づまりがある
(苦しそう)

【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

【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

【尿】

- ・回数、量、色の濃さ、においがいつもとちがう
- ・血尿がでる

【食欲】

- ・普段より食欲がない

【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

【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

【睡眠】

- ・泣いて目が覚める
- ・目ざめが悪く機嫌が悪い

※R6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。



- 毎朝の健康チェックについては、連絡帳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。

生活リズムをととのえよう!

健康に過ごすためのポイント!



新年度を迎え、生活リズムを整えていくための大切な時期です。不規則な生活は、体調不良を招くことにつながります。健康で過ごすためのポイントについてまとめました。

《 朝に光を浴びる 》

朝の光を浴びると、体内時計を24時間に合わせることができます。

日中活動するために必要なセロトニンの働きを高めます。



《 朝ごはん食べる 》

毎朝同じ時間に朝ごはんを食べると、それが刺激になり、体内時計を調整することができます。脳が目覚めることで体も活発に動きだします。



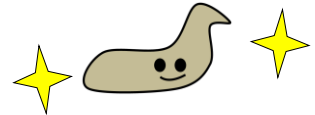
《 早寝 》

夜更かしは1日のリズムが崩れ、体調を崩す原因にもなります。心身の休息や脳と体の発達のためにも睡眠をととても大切です。



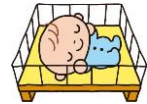
《 朝うんち 》

朝ごはんを食べると、大腸が動き始めます。朝トイレに行く習慣をつけ、すっきりとした気持ちで登園できるといいですね。



《 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。そのため、休日はからだを休ませ、ゆっくり過ごしましょう。



園の保健行事について

※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。

- 健康チェック・・・毎日連絡帳にご記入下さい
- 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

※ 乳幼児は、発育スピードも個人個人で様々です。身長や体重など気になることがありましたら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。

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：「まけんニュース」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(TEL:0550-82-1111)

	6か月児健診 (R5.10月生)	1歳6か月児健診 (R4.10月生)	2歳児健康相談 (R4.4月生)	2歳6か月児フック 物塗布と健康相談 (R3.10月生)		3歳児健診 (R2.11月生)
対象月に 生まれた子	8日(水)	14日(火) 28日(火)	10日(金)	24日(金)	1~15日生	15日(水)
					16~末日生	29日(水)
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



※ 健診日に体調がすぐれない時には、無理はせずに主治医に相談してください。また、対象月に健康診査・健康相談を受けられない場合には保健センターへ連絡をお願いします。