



# ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和7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。

### 《 保護者の方へお願い 》



#### ① 登園前に健康チェックをしましょう



- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 平熱ですか？             | <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？               |
| <input type="checkbox"/> 元気があり、顔色はいいですか？    | <input type="checkbox"/> 咳や鼻水は出ていませんか？           |
| <input type="checkbox"/> 機嫌がよく、表情や顔色はいいですか？ | <input type="checkbox"/> 湿疹はありませんか？              |
| <input type="checkbox"/> 朝までぐっすり眠っていましたか？   | <input type="checkbox"/> 目が赤い、目やにが多いなどありませんか？ など |



#### ② 登園時に伝えてほしいことについて

- ・食欲がなく、機嫌が悪い
- ・薬を服用している
- ・休日にケガをした（傷がある、頭をぶつけたなど…）
- ・家族が感染症にかかっている（インフルエンザ等） など
- ・寝る時間が遅かった
- ・健診や予防接種を受けた



※ 子どもは自分の体調を上手く伝えることができないため、このような情報があることで、保育中のお子様の様子に注意し、より早い体調の変化に気づくことができます。

#### ③ 園から保護者へ連絡する場合について

保育中の様子（発熱・腹痛・嘔吐・下痢など）に変化があった場合には、連絡をさせていただきます。状況によってはお迎えをお願いすることもあります。

体調が悪い時には、子どもは不安になっています。お仕事等の都合もあるかと思いますが、できるだけ早めにお迎えに来ていただけるようご協力をお願いします。

※ **子どもの状態から一刻も早い受診が必要な場合には緊急時の対応をさせていただきます。**



★R7年度家庭保存版「子どもの健康」は、入園説明会で各園から配布されている冊子になります。健康チェックのポイント(P1~)や、子どもの感染症(P8~)についても記載していますのでご確認をお願いします。



# 園で元気に過ごすために… 親子で身につけたい生活リズムとは

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。健康で過ごすためのポイントについてまとめました。

## 《 早起き早寝をする 》

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はとても大切です。



## 《 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。



## 《 朝ごはんを食べる 》

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。



## 《 休日はのんびりとした時間を 》

新しい環境に慣れるまでは、ストレスを感じやすいので、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。身長や体重は「母子健康手帳」の身体発育曲線のグラフへ記入しましょう。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：「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（TEL：0550-82-1111）

	6か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児7ヶ化物塗布と健康相談	3歳児健診
対象月に生まれた子	21日（水） （R6.10月生）	20日（火） （R5.10/11生～10/31生）	16日（金） （R5.4月生）	30日（金） （R4.10月生）	14日（水） （R3.11月生）  28日（水） （R3.11月生）
受付時間	13:10～13:45				13:00～13:45

受診したら園にお知らせください



※ 健診日に体調が優れない日には、無理せず保健センターや主治医に相談して下さい。また、対象月に健康診査・健康相談に来られない場合にはご連絡下さい。