



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和8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。
感染症や予防対策、巡回の中で気づいたことなど、子ども達が健康に過ごすための情報をお届けします。
また、園での集団生活を健康・安全に過ごすために、保護者の方へお願い等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。



- 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、登園を無理にせず、様子をみ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。



《 登園前のチェックポイント 》

チェック項目を参考にいつもと違う様子はないか確認をお願いします。

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 熱がある | | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い (充血している) | | <input type="checkbox"/> 腹痛がある |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出ている | | <input type="checkbox"/> 下痢をしている |
| <input type="checkbox"/> 鼻水が出る | | <input type="checkbox"/> だるそうにしている |
| <input type="checkbox"/> くしゃみが出る | | <input type="checkbox"/> 機嫌が悪い (ぐずっている) |
| <input type="checkbox"/> せきをしている | | <input type="checkbox"/> 皮膚に湿疹や水疱がでている |

※令和8年度版「子どもの健康」をご参照ください。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。

《 つめ切りも忘れずに 》

お子さんのつめは短く切ってありますか。つめが伸びていると、汚れが入り込み、不衛生です。また友達や自分を引っかいてけがをしたり、湿疹や乾燥肌、虫さされなどをかいて悪化させたりすることにもつながります。
保護者の方が曜日を決めて、こまめにつめを切ってあげてください。



《 園生活を健康に過ごすために～体内時計を整えよう～ 》



私たちの体の中には、24時間よりも少し長い時を刻む体内時計があります。体内時計を1日24時間に合わせるためには、大切なことは何でしょう。

朝に光を浴びる

朝に光を浴びると、脳にある体内時計を24時間に合わせることができます。また、気持ちを明るくする脳内物質のセロトニンの働きを高めます。

夜に明るい光を避ける

夜の光は、脳の体内時計を長くする働きがあります。夜に明るい環境で過ごすると体内時計は、ずれていきます。夜は暗くして眠りましょう。

朝ごはんを食べる

毎日、同じ時間に朝ごはんを食べると、それが刺激となって体内時計を調整することができます。

昼と夜のメリハリをつける

昼間は、日の光をたっぷり浴びて、明るくにぎやかな環境で活動して、夜は静かな環境で休息することが体内時計をととのえるうえで大切です。



参考・引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社

《 保育園・こども園での保健行事について 》

- 健康チェック・・・毎日
- 発育測定（身長・体重）・・・毎月1回

*乳幼児期は、発育の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。



- 嘱託医による内科健診・・・春と秋の2回
- 嘱託歯科医による歯科健診・・・年に1回

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、後日嘱託医に行くなどして健診を受ける必要があります。



《 5月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター（TEL82-1111）

	6か月児健康相談	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児 フツ化物塗布事業	3歳児健診	5歳児健診
健診日 対象 生まれ月	26日(火) (R7.10月生)	19日(火) (R6.10/11~10/31生)	8日(金) (R6.4月生)	22日(金) (R5.10月生)	13日(水) (R4.11/1~11/20生)	20日(水) (R3.5月生)
					27日(水) (R4.11/21~12/10生)	29日(金) (R3.5月生)
受付時間	13:10~14:05	13:10~13:45			13:00~13:45	12:50~13:40

健診日に体調がすぐれない時には、無理をせずに保健センターや主治医に相談をしてください。対象月に受診できない場合は、保健センターへ連絡をしてください。受診したら園にお知らせください。

