

ほけんだより

令和7年 こども未来課保育幼稚園 係

4月号 Tel53-4083

ほけん 目標

園の生活に慣れ、健康にすごそう。



今月のほけん行事

4か月児健康診査・10か月児健康診査

↓
医（病）院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

↓
個人通知が届きます。

最近小児科でよくみる病気

胃腸かぜや呼吸器症状のかぜがみられます。
新しい環境での生活が始まり、体調をくずしやすい時期です。いろいろな感染症に気を付けましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

朝の健康観察をお願いします。



4月は新しい環境での生活が始まり、喜びと期待いっぱいの半面、緊張や不安もあり、体調を崩しやすい時期です。体力も免疫力も弱いこどもたちは、保育園・こども園・幼稚園等に通い始めると病気にかかることもあります。病気をしながら抵抗力をつけていきます。

お子さんが楽しく、元気に園生活を送れるように、また病気等の早期発見のためにも登園前の朝の健康観察をお願いします。

☐ 発熱はしていませんか？

☐ 顔色はよいですか？

☐ 朝ごはんは食べましたか？

☐ 発しんや湿しんはありませんか？

☐ 目が赤くなっていますか？

☐ せきや鼻水は出ていませんか？

☐ 嘔吐はありませんか？

☐ 下痢をしていませんか？



園では、保護者のみなさんと一緒にこどもたちの健康を守り、成長を見守っていきたく考えています。もし、こどもさんのようすがいつもとちがう等、気になることがありましたら園へお知らせください。

「ほけんだより」は、毎月こどもたちの健康に関する情報などをお届けしていきます。家庭での健康管理に役立てていただけると嬉しいです。

生活リズムを整えましょう。

人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあります。健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休みましょうと働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうこともあります。

生活リズムを整えて、病気に負けない体づくりをしていきましょう。



□ 早寝・早起きを心がけましょう

決まった時間に起き、朝の光を浴びて体内時計を起こしてあげましょう。
夜、早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。



□ 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると体温が上がり、からだが目覚め、その日一日を元気に過ごせます。
しっかり噛むことで、心とからだが目覚めます。

□ たくさん遊んで、からだを動かしましょう

昼間、体をしっかり動かすことで、夜ぐっすり眠ることができます。生活リズムにも、心と身体の成長にも欠かせません。



□ 排便するようにしましょう

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る習慣を作りましょう。

～うんちを我慢しない環境づくりをお願いします。～

お子さんが、うんちをすることは気持ちがいい、楽しいと感じることが大切です。トイレを楽しい空間にしたり、ゆったりしたトイレタイムを確保したりするようにしましょう。

便座に座った時に足を乗せる台があるといきみやすくなり、排便がスムーズになることもあります。また、トイレに失敗して叱られると、我慢するようになることもあるので、気をつけましょう。

