



ほけんだより 4月号



〇〇保育園
令和8年4月1日
看護師 〇〇

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友だちを迎えて新年度がスタートしました。新しい環境の中で期待と喜びでワクワクの子どもたちですが、私たちが思っている以上に心身に負担がかかり疲れやすくなっています。ご家庭ではスキンシップを十分にとり、ゆっくり過ごす時間をとってあげてくださいね。今年度も保健に関する情報を「保健だより」を通じてお知らせいたします。また質問やご相談などがございましたら、ご遠慮なく保育者にお声がけください。

生活リズムを身につけましょう

～早寝早起き朝ごはん～

① 早寝早起きで心と体を大きく育てよう。

・「成長ホルモン」で体をメンテナンス

深い眠りに入ると、骨や筋肉をのばし、体の修復や疲労回復を助ける「成長ホルモン」が分泌されます。まさに、「寝る子は育つ」の通り、成長に欠かせない時間です。

・「メラトニン」で成長のバランスを整える

暗い部屋で寝ると、体内のリズムを整える「メラトニン」が出ます。これは、体が早く大人になりすぎるのを防ぎ、適切なペースで成長できるよう見守ってくれる役割があります。

・「セロトニン（幸せホルモン）」で心を安定に

早起きしてカーテンを開け、朝の光をあびましょう。心を落ち着かせ、感情をコントロールしてくれるセロトニンが分泌され、体内時計がリセットされます。

② 「朝ごはん」をしっかり食べて、おなかもスッキリ！

・よく噛んでスイッチ ON

しっかり噛むことで脳が活性化し、体温が上がります。

・「排便タイム」を大切に

朝食後は、少しの時間でもトイレに座る習慣をつけましょう。

登園前の健康チェック

登園前のご家庭で健康チェックをお願いします。



- ①熱はないですか？
- ②鼻水はでていませんか？
- ③咳やくしゃみはでていませんか？
- ④発疹はでていませんか？
- ⑤目の充血や目やにはないですか？
- ⑥機嫌はいいですか？
- ⑦食欲はありますか？
- ⑧下痢や便秘はないですか？
- ⑨顔色はよいですか？
- ⑩痛い、疲れた等の訴えはないですか？

★感染症が疑われる症状がある場合は、登園前に受診していただき登園の可否を確認してください。

子どもに多い病気

溶連菌感染症

突然、高熱が出る。非常に感染力の強い病気です。

(症状)

- ・高熱、のどが腫れて痛みがある。
- ・発疹が出る場合がある。
- ・舌にイチゴ状の赤いブツブツがでることがある。

(注意)

- ・抗菌剤を内服してから24～48時間は登園はできません。
- ・登園再開時には「登園届」が必要です。

園での応急手当てについて



園で小さな擦り傷などけがをしたとき、出血があった場合は傷口を水道水で洗浄、症状によっては冷やす、絆創膏やガーゼで保護をする等の応急手当てをいたします。消毒薬は傷口についている菌を退治すると同時に傷を直そうとする細胞まで痛めてしまい、傷の治りが逆になってしまうことがあるので園では使用していません。ケガの状況を園から説明いたしますので、帰宅後、傷の状態を確認していただき、ご家庭の判断で傷用の絆創膏を貼るなどの処置をお願いいたします。

●生後1歳のお子さま、年長組さんは早めの接種をお願いします●

MR（麻疹風疹）1期のワクチンは生後1歳の年。

MR（麻疹風疹）2期のワクチンは年長組の間に受けるワクチンです。

麻疹は感染力が強く、命をおとすこともある程怖い感染症です。予防はワクチンのみですが、2回接種すればほぼ麻疹風疹に罹ることはないと言われていますので、忘れずに必ず接種しましょう。

接種しましたら、園の方にもご報告をお願いします。



*園では、毎月1回身体測定を行っています。日程は毎月の園だよりでご確認ください。

★普段、髪の毛を結んでいるお子さまは、身体測定の日には身長を正確に計測できる位置に結んでいただくようご協力をお願いいたします。

慣らし保育中の保護者様へ

お子さまは新しい環境に慣れようとたくさんがんばっています。お家に帰ったら、たくさんハグをしてエネルギーチャージをし、登園時は笑顔で送り出してあげてくださいね♡