



# ほけんだより

令和3年4月  
アケボノ保育園

## ご入園、ご進級おめでとうございます！

新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。

今年度も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

担当は宮川です（たまご組）。よろしくお願いします！



### 園医のご紹介

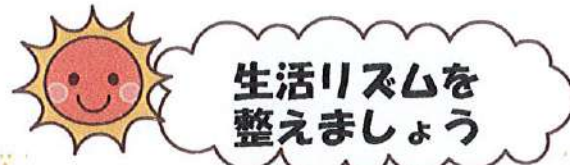
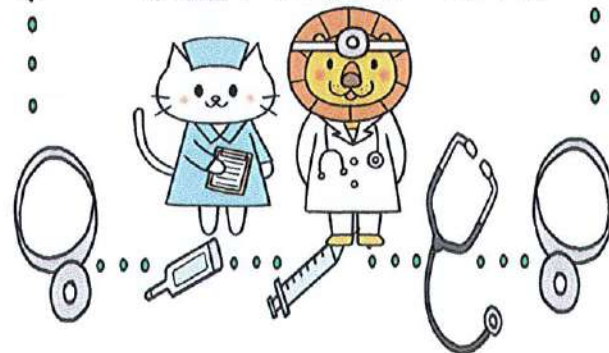
今年一年間、健康診断を始めとしたお子さまの健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。

<内科> 菅野 恒治先生  
菅野小児科医院  
019-622-4448  
山岸 2-11-36

<眼科> 加藤 千晶先生  
ちあき眼科クリニック  
019-606-3210  
山岸 2-9-25

<耳鼻科> 小田 澄先生  
亀楽町通クリニック  
019-6511601  
菜園 1-5-19

<歯科> 湯浅 麻里先生  
リーフ歯科クリニック  
019-626-4182  
本町通 1-14-8 グラーベ I 1階



### 生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

#### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



#### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



#### 朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



## 知っておこう！ 子どもの健康管理

子どもの健康管理の基本は、「いつもと違う状態」に気づくこと。そのためには、「いつもの状態」を把握しておくことが、たいせつです。つねに子どものように気を配り、何か変化や異常が見られたとき、適切な対応ができるようにしていきましょう。



### 毎朝の体調チェック



園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。

ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、体調チェックを行ってみてください。

#### きげんは？

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつむきがちななど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いためか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

#### 目や肌の状態は？

目の充血や目やにがいつもより多い場合は病院へ。またいつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

#### 顔色・表情は？

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

#### 便や尿のようすは？

毎朝、排便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

#### 熱、せきは？

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。

#### 体の動きは？

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

#### ★子どものことばは？

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少しだっただけから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。

### 気になるときは…伝えてください

お子さんのようすで少しでも気になることがある場合は、登園時、必ず保育者に伝えてください。次のような観点で、具体的に伝えていただけると、園での対応の参考になります。

#### □どこが気になるのか

いつもの状態がどうで、それと今はどう違うか／お子さんが言ったことば／朝の家庭でのようすなど



#### □当日の連絡先

何か変化があったとき、すぐに連絡がつくようにしてください。ご登録の緊急連絡先と違う場合は、必ず教えてください。



#### □園での過ごしかたについて

外あそびは控えてほしい、などの要望がある場合は、お伝えください。※やむを得ずご要望に添えない場合もありますので、そのときはご相談させてください。



□家庭での対応  
〇時に検温したら〇℃だった／少し強くかかってしまったなど

