



# ほけんだより

令和 6年 4月 15日

認定こども園 犬伏幼稚園

ご入学、ご進級おめでとうございます。春の訪れとともに新しい園生活が始まりました。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、とても嬉しく思います。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう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。どうぞよろしくお願いいたします。



## 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 「早寝早起きをしよう！」

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は9時頃までには眠り、朝は7時頃までには起きられるように習慣付けましょう。



### 「ごはんはしっかり食べよう！」

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ごはんはよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### 「うんちはでたかな？」

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。朝ごはん後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 登園前の体調チェック



園では、登園してきたお子さまの健康管理を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントをチェックしてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳はでていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ていますか？
- うんちの形状はどうですか？
- 機嫌はいいですか？
- 「痛い」、「疲れた」などの訴えはありませんか？

## 予防接種について

幼稚園は、集団生活になります。感染症(すべての感染症についてはありませんが)を予防する有効な方法に、予防接種があります。予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつられています。感染を防いだり、かかってしまっても軽くすむようにするものです。定期接種、任意接種がありますが、どちらも必要な予防接種です。それぞれ適切な接種時期がありますので、母子手帳を参考に、計画的に打ちましょう。

## 体温表の記入について

お子さまの体調を把握するために保護者の皆様には、体温表の記入をしていただいております。毎日お子さまの体温と体調を記入し、毎日持たせてください。ご協力を宜しくお願い致します。

## 幼稚園からのお願い

幼稚園で急な発熱、体調不良、嘔吐、下痢、ケガをしてしまった際などに、保護者様にお迎えの連絡を致します。急な連絡でご迷惑をおかけしますが、早急なお迎えをお願い致します。また、体温が37.5~38度以上の発熱があった場合は、ご家庭でゆっくりお休みください。登園の目安は解熱後24時間経過してからになります。ご協力を宜しくお願い致します。