



## 保健目標

早寝早起きをしましょう



### 保健室の紹介

保健室は、1階事務所奥にあります。  
ご相談がありましたらお声がけください。

<内科医・歯科医>

嘱託小児科医 鈴木先生  
嘱託歯科医 足利先生

<保健担当>

看護師 柚木 玲

1年間お子様の成長と体調を見させていただ  
きます。どうぞよろしくお願いいたします

### 健診・身体測定

身体測定 4月10日(木) 乳児組  
11日(金) 幼児組

下着、くつ下には必ず名前を  
記入してください。  
0歳児健診 4月8日(火)  
体調などご相談がある際は  
担任にお伝えください



# ほけんだより

第446号 令和7年4月1日 光明第四こども園

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嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。



## 生活リズムをつくるポイント

### 早寝・早起きをしましょう

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



### 朝ごはん

からだを目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。朝ごはんをよく噛んでしっかり食べるように促しましょう

### うんちは出たのかな？

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり排便をしやすくなります。朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくてもトイレで座る習慣を乳幼児期から作りましょう



## 登園前の健康チェックポイント



園では毎朝、登園してきたお子さんの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってください。

- ◇ 熱はありませんか？
- ◇ 顔色はよいですか？
- ◇ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ◇ 湿疹、発疹はないですか？
- ◇ 食欲は普段通りでしたか？
- ◇ 健康な便はできましたか？
- ◇ 機嫌はよいですか？
- ◇ 痛い・疲れたなどの訴えはありませんか？



◎いつもと違う様子に気がついた際は、登園時に必ず職員におしえてください。



### おねがい



爪が伸びていると、自分の顔や体を傷つけたりお友達とトラブルがあった際、けがをさせてしまったり、爪が折れてけがにつながることもあります。こまめにチェックして爪を切るようにしましょう。忘れがちになるので週に「爪切りの曜日」を決めるなど習慣化するのをおすすめです。

