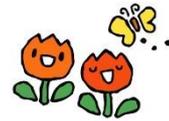


ほけんだより 4月



2026/4/1 厚生館保育園

3月に入り寒い日が続くと急に暖くなり「三寒四温」を感じる季節になりました。

3月19日に桜の開花が発表されました。27日には満開になりました。

桜の花が満開になっているのを見ると、別れと新たな出会いの季節を感じますね♡♡

♪～入園、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。初めて入園された方は、不安が大きいかと思います。子ども達が健康で楽しい保育園生活が過ごせるように、ご家庭と協力していきたいと思っております、どうぞよろしくお願いいたします。

感染症の予防は、手洗い・うがい・咳エチケットですが、その前にバランスの良い食事と生活リズムを整えることで感染症に罹りにくい体づくりができます。

規則正しい生活習慣を身につけましょう

子どもの生活リズムを大切に！！

☆早寝、早起き…夜は9時までに寝て、朝は遅くとも7時には起きましょう。

- ・眠っている間に子どもにとって大事なホルモンが分泌されます。(成長ホルモン、メラトニン)
- ・朝の光を浴びて目覚めると、体内時計の25時間を地球時間の24時間にリセットして一日の生活が始まり、セロトニンという神経伝達物質が出ることで、1日を元気に活動できます・



☆朝ごはんはしっかり食べましょう。

- ・朝食は、脳の働きを活発にして、1日の活動を支えます。
- ・朝食は、生活習慣病になりにくい体をつくれます。



☆毎朝、便が出るリズムをつくりましょう。

- ・朝食を食べると、胃腸の働きが活発になり便が出やすくなります。
- ・便が貯まっていると、食欲不振や腹痛、発熱の原因にもなります。



☆子どもは新陳代謝が盛んです。

- ・毎日入浴をして清潔に努めましょう。
- 毎日入浴しているので、体をこすって洗う必要がありません。石鹸を泡立てて、手で洗ってあげましょう。皮膚と皮膚が重なっている部分は、汚れが貯まりやすいので丁寧に洗ってください。

☆身だしなみは大切です。

- ・朝、起きたら顔を洗いましょう。まだ洗えないお子さんは、濡れタオルで拭いてあげましょう。
- ・髪をとかし、目や口にかからないようにすっきりさせましょう。
- ・週1回は爪を切り、時々耳掃除をしてあげましょう。

☆感染症の予防は、まず手洗いからです。

- ・戸外で遊んだ後、トイレの後、食事の前は必ず手を洗う習慣を身につけましょう。

☆虫歯にならないよう歯を磨きましょう

- ・おやつなど、決まった量、決まった時間で食べ、だらだら食べはやめましょう。
- ・就寝前の歯みがき、朝の歯みがきは大切です。お子さんが磨いた後は、必ず大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。



登園の目安

保育園での保育活動が円滑に行えるようご協力いただきありがとうございます。毎日忙しくお仕事をしている保護者の方には申し分けなく思いますが、以下の事をご協力お願いいたします。

嘔吐をしている	感染力が強いです！ 最後の嘔吐があってから、最低 24 時間は自宅で様子をみて、普段の食事が 2/3 程度食べられるようになってからの登園をお願いします。★嘔吐の後には、下痢をすることが多くみられます。
下痢をしている	感染力が強いです！ 自宅で形のあるウンチになったことを確認するまでは、登園を控えていただくようご協力をお願いしていますが、回数が 1 日 1、2 回に減っていれば、多少ウンチが柔らかくても登園は良しとします。感染力がかなり強く、症状が改善してもウイルスの排菌が 1 ヶ月ほど続きますのでウンチの取り扱いには気をつけましょう。
熱があった	39~40℃の高熱があった次の日、熱がなくても体力は落ちています。登園してもぐったりしていたり、1 日ぐずぐずと機嫌が悪く過ごすこともありますので、『大事休み』をお勧めします。 お子さんの体力の回復・気持ちの安定・その後の園生活への安心に繋がります。
予防接種をした	『何の』予防接種をしたか、連絡帳への記載や担任にお伝えください。
健康ノート	身体測定・春秋 2 回の健診後、お渡ししています。確認後は速やかに返却をお願いしています。その際は新しく行った予防接種の記入もお願いします。

4 月保健行事

2 日（木）身体測定（2~5 才児） 4 日（金）身体測定（1 才児）

※慣れ保育中につき、新 1、0 才児クラスは適宜実施いたします。

20 日（月）0 才児健診

ベビーマッサージ・育児相談 10 日、17 日、24 日の金曜日に開催しますが 17 日（金）は中川児童館で 10：30 よりベビーマッサージを開きますので、中川児童館に直接申し込んでください。