保健だより







令和８年４月７日
乃 木 保 育 所
看護師　法橋　郁子

春の日差しが心地よい季節となりました。今年度も毎月の保健だよりを通じて、健康や衛生についての情報を発信していきたいと思いますので、よろしくお願いします。

さて、入所や進級で新しい生活が始まりましたが、新入児の子ども達にとって、初めての集団生活は大きな環境の変化です。この変化をうまく乗り越えるためには、生活リズムを整えることが大切となります。子ども達が元気に一日を過ごせるように、生活リズムを見直してみましょう。

健康な生活を送るためのポイントと健康状態のチェック項目を載せていますので参考にして下さい。

生活リズムを身につけましょう







早寝早起き

睡眠は脳や体の発達のために大切な時間です。
夜9時頃までには寝るようにし、朝7時くらいには起きるように習慣づけましょう。





朝ごはん

朝ご飯は1日のエネルギー源です。元気よく過ごせるように、きちんと食べましょう。



朝うんち

朝ご飯を食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。我慢をすると便秘の原因になるので、トイレに座る習慣をつけましょう。





登所前の体調チェックのポイント



登所する前にお子さんの体調の確認をお願いします。
下記のチェック項目を参考にして、いつもと違う様子はないか確認してみましょう。



- □ 顔色は悪くありませんか？
- □ 目やにや充血はありませんか？
- □ 咳や鼻水はでていませんか？
- □ 発熱していませんか？
- □ 皮膚に発疹や水疱などは出ていませんか？
- □ 腹痛や下痢はありませんか？
- □ 朝ごはんは食べましたか？
- □ 機嫌はよいですか？

チェックをしてみて、お子さんの体調はいかがでしたか？
気になるようなところがあれば、早めの対応を心がけましょう。

年度始めは、子ども達は疲れやすくなっています。疲れが溜まってくると、体調を崩しやすくなります。保育所でも毎日体調の変化には気をつけていきますが、ご家庭でも、ゆっくり休養ができますようご配慮をお願いします。



