



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度を迎えお子様や保護者の皆様は、期待と不安が入り混じったいろいろな気持ちを抱いていらっしゃると思います。お子様が、元気で健康に過ごせるように、ご家庭との連携を大切にしながら、一年間過ごしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



## 健康チェックのポイント

子どもの様子がいつもと違っていたり、気になることがあったら、病気のサインかもしれません。健康状態がいつもと違う時は、早めの対応を心がけましょう！

- 熱がある。
- 鼻水が出ている・くしゃみが出る・鼻づまりがある
- 目やに・充血・まぶたが腫れぼったい・目をパチパチする
- 耳を痛がる・耳だれがある・耳たぶの周りが切れている・耳をよく触る
- 咳をする・喘鳴がある・呼吸が速い・苦しそう
- 唇の色が悪い・唇が乾いて切れている・口の中を痛がる・舌が荒れている・ひりひり痛い
- カサカサしている・水泡や湿疹がある・虫刺されがある・赤みがある・あざや怪我がある
- おなかを痛がる・張っている・ゴロゴロ音がする・軟便・下痢



## 生活リズムを整えよう

### 早寝早起きをしよう！

夜は10時頃までには寝るようにし、朝は7時に起きるようにしましょう。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。



### 朝ごはんを食べよう！

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。



### 体を動かそう！

運動遊びは体温を上げて脳と体を目覚めさせます。しっかり動いて心地よい疲れは、心地よい眠りや食欲につながります



## 年間保健計画予定

内科検診→前期5月・後期10月  
 歯科検診→前期6月・後期11月  
 尿検査→前期4月20日  
 後期11月  
 発育測定→毎月（全園児）

★詳しい日程などは月の保健だより等でお知らせいたします

## 4月の予定

発育測定 4/11（火）  
 きりん・らいおん  
 4/12（水）  
 こりす・りす  
 4/13（木）  
 うさぎ・ぱんだ

体調が良くない時は、登園を控えて家庭保育又は病児保育をご利用下さい。また早めの受診をお願いします。



