



保健目標

早寝早起きをしましょう



嘱託医・保健担当の紹介

<嘱託医>

★健康診断 川端信弥先生

新入園児健康診断（3月）

0歳児健康診断（0歳児）毎月1回

定期健康診断（全園児）年2回

★歯科健診 足利正光先生

定期歯科健診（全園児）年1回

<保健担当>

★看護師 竹内清栄

健診の予定は「光の子」または園内の掲示でお知らせいたします。

お子様が元気に過ごせるようご家庭と連携し、成長と体調を見守りたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

《感染症の掲示場所》

玄関を入れて左側の廊下にある掲示板の保健コーナーに右記の「**感染症発生状況**」が掲示してあります。

ご確認をお願いします。

感染症発生状況		月	日	現在
病名	人数			
新型コロナウイルス	名	道	和	愛
インフルエンザA型	名	道	和	愛
インフルエンザB型	名	道	和	愛
感染性胃腸炎	名	道	和	愛
水痘(みずぼうそう)	名	道	和	愛
流行性耳下腺炎(おたふく)	名	道	和	愛
溶連菌感染症	名	道	和	愛
RSウイルス	名	道	和	愛
手足口病	名	道	和	愛
ヘルパンギーナ	名	道	和	愛
咽頭結核熱(プール熱)	名	道	和	愛
伝染性紅斑(りんご病)	名	道	和	愛
流行性角結膜炎(はやり目)	名	道	和	愛
とびひ	名	道	和	愛

ほけんだより

第446号 令和7年4月1日 光明第八こども園

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。

