



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、2階にあります。

<嘱託医>

内科 すみれクリニック 小原 美帆先生

歯科 中島歯科医院 中島 豊春先生

<保健担当>

看護師 島 綾子

健診の予定は「ほけんだより」または園内の掲示でお知らせいたします。

一年間お子様の成長と体調をみさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

《感染症の掲示場所》

正面玄関の横の掲示板上に「**現在、保育園内で発生している感染症**」が掲示してあります。ご確認ください。

病名	月日	クラス
流行性下痢症(はたふく)	10/10	2歳
水痘(みずぼうし)	10/10	2歳
麻疹	10/10	2歳
流行性腮腺炎	10/10	2歳
手足口病	10/10	2歳
伝染性紅斑(りんご病)	10/10	2歳
伝染性単核(はげび)	10/10	2歳
風疹(かぜ)	10/10	2歳
ヘルパンギーナ	10/10	2歳
園庭遊具(プール)閉鎖	10/10	2歳
流行性角膜炎	10/10	2歳
急性性発疹	10/10	2歳
インフルエンザ	10/10	2歳
マイコプラズマ肺炎	10/10	2歳
単純ヘルペス	10/10	2歳
RSウイルス感染症	10/10	2歳
ロタウイルス感染症	10/10	2歳

ほけんだより

第 446 号 令和 7 年 4 月 1 日 光明高倉保育園

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るとも嬉しく思います。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？
- ◇ 機嫌は良いですか？
- ◇ 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。

