



ほけんだより 4月号



令和7年度
摩耶保育園
NO 1

ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちが、心身共に健やかに成長し、楽しく元気に過ごすことができますよう、保健に関する情報は、「ほけんだより」又は、『おがーる』を通してお知らせをしていきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

《町の健診・相談予定》

お子さんにとって大事な健診や相談です。
ご都合をつけて参加してください。

6か月児相談 4月16日(水)

R6年8月・9月生

9:00~9:30受付

1歳6か月児健診 4月9日(水)

R5年8月・9月生

13:00~13:30受付

2歳児相談 4月23日(水)

R5年2月・3月生

9:00~9:30受付

☆保健福祉センター2階で行われます。森町こども保健ガイドにて内容、持ち物等確認してお出かけ下さい。

《年間保健予定》

内科検診 6月・10月

歯科健診 6月

当日出来るだけ健診を受けましょう。

身体測定 毎月20日前後に行います。記録は、おがスマに登録します。スマホにてご覧下さい。

《体温・体調記録カード》3, 4, 5歳児クラス対象

- ・毎日の体調を体温測定で知る。
- ・朝の多忙の中でも、体温測定を通してスキンシップを計る。
- ・お迎えの方と時間を把握する。
- ・連絡事項を記入する(備考欄)。

※毎朝、職員に提出をお願いします。

登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さま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みてください。



- ☐ 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？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ うんちは出ましたか？
- ☐ 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？

生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も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付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

