



4月ほけんだより



令和8年4月1日
はなほこども園

看護師 * * * * *
* * * * *

ご入園、ご進級おめでとうございます。お子さんが新しいクラスで元気に過ごせるよう、ご家庭と保育園で情報交換をし合い、お子さんの健康について考え、一緒に子育てをしていきましょう。今年も一年間、様々な保健活動に、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

● 体内時計をととのえましょう ●

早寝・早起き・朝ごはんなどの基本的な生活習慣を身につけて生活リズムをととのえましょう。乳幼児の心身の発達の基礎になるため、とても大切です。

生活リズムが乱れると、日中の体調不良を招いたり、心や脳の働きにも影響を与えたりします。また、幼児期にこれらの生活習慣を身につけておかないと、それ以降の生活に支障を来すともいわれています。新年度を迎えるこの時期に、ぜひ生活リズムを見直し、体内時計をととのえましょう。



★朝に光を浴びる★



★朝ごはんを食べる★



★夜に明るい光を避ける★



★昼と夜のメリハリをつける★



【気管支拡張テープを処方された場合】のお願い ※ 一関市医師会承認事項

- ・ 情報提供書もしくはお薬手帳のコピーを提出して下さい。
- ・ 気管支拡張テープに記名をして下さい。
- ・ 登園時、職員に気管支拡張テープを貼付していることを伝えて下さい。
- ・ 保育中に剥がれた場合、貼り直しは行いませんのでご了承下さい。

※その他、お預かりできる薬は「入園のしおり」に記載していますのでご確認ください。

『はやね・はやおき・たいおんカード』について

登園時にお家の方に体調確認を行うほかに、健康状態把握の目安として『はやね・はやおき・たいおんカード』を活用しています。

- 例えば …
- ゴロゴロしている → 睡眠時間はどうか、薬を飲んでいるのかな、朝の体温はどうだったかな
 - いつもより食べない → うんちは出ているかな、何時に起きたかな(朝ごはんは何時かな)
 - いつもより体温高い → 朝の体温はどうだったかな、うんちは出ているかな
 - 目が潤んでいる・充血 → 睡眠時間や体温はどうか … etc

発熱や下痢、嘔吐など目に見える症状以外にも、子どもの様子が「いつもと違う」という気づきで体調不良が発覚することも多いです。様々なサインを見逃さないよう『はやね・はやおき・たいおんカード』を活用しています。

げつようび	かようび
【記入例】	
夜 普通便	
睡眠時間	20:30 ~6:30
朝の体温	36.8℃
7:00	軟便
7:30	風邪薬