

4月 ほけんだより

社会福祉法人 わかみや福祉会 マリヤ保育園

新入園、進級おめでとうございます。新しいクラスで、健康に楽しく過ごせるよう職員一同見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお祈りします。

保健 年間予定

- ・身体測定 全園児毎月1回
- ・0歳児健診 0歳児毎月1回
- ・園児健診 全園児1年に2回（5月、11月）
- ・歯科検診 全園児1年に1回（6月頃）
- ・ぎょう虫検査 全園児1年に1回（4月）

園医の先生のご紹介

小児科：谷川俊太郎先生 歯科：鈴木正一郎先生
 しゅんしゅんキッズクリニック 鈴木歯科医院
 江戸川区西葛西6-6-1 江戸川区船堀2-17-5
 03-5658-3601 03-3878-0841

新年度、こんなサインに注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気がないときは無理をさせないよう注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い

お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。



目

- 目やが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

皮膚

- ポツポツができています
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る



ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。

おしっこ・うんち

- 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう

いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

お子さんの平熱ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの発熱の目安は37.5度ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。



●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。