



保健目標

早寝早起きをしましょう

嘱託医の紹介

保育園では、園児の健康管理や感染症対策などを行うため、嘱託医がおります。

嘱託医にご相談がありましたら保健担当にお声がけください。

嘱託医（内科） 川端 信弥

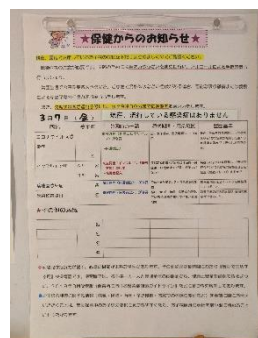
嘱託医（歯科） 吉澤 雄孝

・健診の予定は「ほけんだより」や園内の掲示でお知らせいたします。

1年間お子様の成長と体調を見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》

登降園タブレット上の掲示板に感染症等の状況をお知らせしますので、確認をお願いします。



ほけんだより

第 446 号 令和 7 年 4 月 1 日 光明第六保育園

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。

