



4月 ほけんだより

2025/4
発行

000

ご入園・ご進級おめでとうございます。すみれ組・れんげ組・こすもす組に計 13 名のお友だちが増えました。どうぞよろしく願いいたします。新年度が始まりました。新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。十分な睡眠と休息をとって、元気に登園できるように見守っていきたいと思います。

【生活リズムを整えよう】

健康な身体と情緒を育てるには生活リズムを整えることが大切です。身体の中の時間と生活の時間には 1 時間の時間差があり、ほっておくと夜型の生活に移行してしまいます。生体リズム(25 時間)は生後 4 ヶ月ころから育ち始め、5~6 歳頃に完成するといわれているので、保育園時代に生活リズムを作っていくことが大事なのです。



夜 9 時前に寝て、朝 7 時には起きるのが理想的です。遅寝を早寝にするのは難しいもの。朝起きてから 14 時間後に眠くなると言われているので、まずは遅く寝ても起きる時間は変えないようにしましょう。



朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。朝の光が目からはいることによって生体時計がリセットされ身体も脳も目覚めます。



朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。園で活発に活動するために、しっかりと朝食を食べてから登園しましょう。

【今年度より身体測定が変わります】

今年度より、プライベートゾーンの観点から

- 1 歳児~5 歳児は衣類着用
- 0 歳児は肌着のみ着用

に変更します。幼児クラスでは、プライベートゾーンの保健指導で「からだは命が住んでいる大事な場所」と伝えています。

【健診のお知らせ】

今年度の健診の日程についてです。

○歯科健診 6月2日(月)

○耳鼻科健診 5月29日(木)

※歯科耳鼻科健診 9:30~

○眼科健診 6月3日(火)

※眼科健診 13:00~

健診時、欠席の場合は後日、ご家庭の方で受診して頂き受診結果の報告をしていただいています。健診日お休み予定の場合、健診の時間のみ登園も可能です。

【予防接種は進んでいますか?】

- BCG : 1 歳誕生日前日まで
- B型肝炎 : 1 歳誕生日前日までに 3 回
- 麻疹、風疹
 - I 期 : 1 歳誕生日~2 歳誕生日前日まで
 - II 期 : ひまわり組 3/31 まで
- 水痘
 - 1 歳誕生日~3 歳誕生日前日までに 2 回

* 期間の短いもの、上記以外にも数回接種のもの定期的のものだけでもたくさんあります。忘れないよう接種しましょう。

* 予防接種をしたからと言って絶対罹患しないとは言いきれませんが、2 回のは 2 回目、3 回のは 3 回目で免疫効果が高くなると言われています。経過的に接種をお願いいたします。



【感染症のお知らせについて】

玄関のコードモンアプリタレットの上に保健の掲示板にてお知らせします。また、3月より、コードモンでも感染症の流行があった場合はお知らせしています。今後、感染症のお知らせは掲示板とコードモンにてお知らせいたします。



保健が変わります。

温かく迎え入れていただきありがとうございました。新任は野村貴子看護師です。よろしくお祈りいたします。

