

保健だより

令和7年 4月 門田報徳保育園

～ ご入園・進級 おめでとうございます ～

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって、体調を崩しやすくなりますので、1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう。

朝の健康チェック

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どものようすを見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
 - 朝ごはんは食べましたか？
 - 顔色はいいですか？
 - きげんはいいですか？
- 細かくチェックしてあげましょう。

手洗い

手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。遊んだ後、動物を触った後、トイレの後や食事前などには必ず手を洗う習慣をつけましょう。

【手の洗い方】

- 1 セッケンを泡立てる
- 2 手のひら→手の甲→指の間→指先→手首の順に洗う
- 3 水で洗い流しきれいなタオルでふく

歯の役目

歯の役割には、食べ物をかむ、発音を助けるなどがあります。虫歯が多かったり歯並びが悪かったりすると、大人になってから顔の形に影響してきます。歯が悪いと、頭が痛くなったり姿勢が悪くなったりすることがあります。

歯に関する異常の早期発見のため、園では歯科検診を予定しています。

生活リズム

新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。朝は忙しいですが、余裕を持って登園できるようにしたいものです。「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つをがんばってみましょう。排便は、出なくても毎日行き、習慣づけることが大切です。

増えている花粉症

花粉症を発症する子どもが増えています。目がかゆい、水のような鼻水がる、くしゃみが止まらないなどの症状はありませんか？ 外出するときはマスクをし、戸外から帰ってきたら、服に付いた花粉を払い落として、手洗い・うがいをするなど、花粉が体内に入るのを防ぎましょう。