



# 9月のほけんだより

令和5年8月28日発行  
かぬき保育園

暑い夏を元気に過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

## 生活リズムを整えましょう

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時までには寝るようにし、朝は7時に起きるように頑張りましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

### 朝ご飯をきちんと食べましょう

朝食を食べる事で、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

### 朝、家で排便をしましょう

朝ご飯を食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう

### お願い

- ・暑い日が続いています。帰宅後はゆっくりすごせるよう心がけましょう。
- ・熱がなくても嘔吐や下痢も病気です。保育園は集団生活の場です。症状がある時は受診をお願いします。
- ・受診の際、保育園に通っていることを伝え、集団生活を送るうえで気をつけることを確認してください。

10月12日(木) 9時30分より  
歯科検診を行います

当日朝、保護者の方が必ず仕上げ磨きをするようにしてください。

10月17日(火) 13時より  
内科検診を行います。

検診の時間みの登園でも大丈夫です。

## 毎朝の体調チェック

登園前に次のようなポイントで体調チェックを行ってみてください。

### 機嫌は？

いつもより元気がない、うつむきがちななど、いつもと違う様子が見られたら、体調が悪いのか、心理的な物なのか、原因を探りましょう。

### 肌の状態は？

いつもない発疹が見られたら病院へ。その時はやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

### 顔色・表情は？

顔が赤い・青白いといった場合は、発熱があったり、熱は無くても体調を崩していたりすることが多いです。

### 便や尿の様子は？

毎朝、排便・排尿の確認をしましょう。トイレに行く前につらそうな表情をする・何度も行く・時間がかかるという場合は、一緒にトイレに行き、状態を確認しましょう。

### 熱・咳は？

顔がほてっている・手が熱いという場合は検温をしましょう。咳のみの場合も受診し、主治医の指示に従ってください。

### 体の動きは？

いつもと比べて足取りが重い・だるいという時は、子どもにどこが具合が悪いのかを聞いてみましょう。言葉で訴えることのできない子供の場合は、表情やなど一通り体調をチェックしたうえで、その日一日注意して見守るようにします。

### 子どもの言葉は？

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といった言葉が聞かれたら、様子を観察します。少し経ってから熱が上がる場合もあるので、しばらく激しい動きは避けたほうが良いでしょう。