



# 4月のほけんだより



令和5年4月1日

しんあい保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます！

子供たちが園生活を元気いっぱいにご過ごせるよう、保育園とご家庭と協力して行きたいと思っております。4月は緊張から子ども達も疲れやすく、体調を崩すことがあります。元気に過ごすために、まずは、早寝早起きを心掛けて、生活リズムを整えましょう！

## ◆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時頃までには寝て、朝は7時に起きるように頑張りましょう。十分な睡眠は「疲れをとる」「成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、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

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌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。



## 身体測定について

4月の身体測定は

0,1,2歳児は4/14(金)

3,4,5歳児は4/13(木)です。

測定した日に連絡アプリ入力していますので、身長、体重の確認をしてください。同時に、カウプ指数も算出されますので、お子さんの成長と合わせて活用して下さい。

カウプ指数とは

【カウプ指数(乳幼児の発達状態の程度を表す数)】  
大人で言うと【BMI(肥満度を表す体格指数)】

～身体測定の日のお願い～

測定日は髪を高い位置で結んだり、大きなリボンなどをすると正しく身体測定ができなくなるため、ご配慮いただけますようお願いいたします。



## 発熱について～園での対応等～

原則として

◎37.0℃以上の発熱で保護者に連絡

◎37.5℃を超えたらお迎え

ただし、子どもは体温が高く、特に月齢の低い子供は体温調節が上手に出来ないこともあります。室温・気温・厚着等により、熱を測ると高めに出ることもあります。**熱だけではなく、子どもの全身状態と園での感染症等の状況により連絡する場合がありますのでご承知おきください。**

### ◆ お願い ◆

●発熱、嘔吐、下痢での欠席後の登園目安は

- 感染症の恐れがないと診断された
- 症状が無くなった後、24時間以内に発熱、嘔吐、下痢がない…などになります。

また、兄弟が体調を崩した際は、他の兄弟は一日家庭で様子を見てから登園するようにして下さい。子ども達が健全な保育園生活を送るために、園内感染予防の観点からご協力お願いします。

## 登園前の体調チェック

朝起きた時から登園するまでの間で、下のチェック項目を参考にお子さんの様子を確認してみましょう。

- 熱はありませんか？
  - 顔色は良いですか？
  - 鼻水や咳は出ていませんか？
  - うんちは出ましたか？
  - 湿疹、発疹はありませんか？
  - 食欲はありますか？
  - 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？
- \* 気になることがありましたら、登園時にお知らせください。

## ◆4月保健行事日程◆

日時	行事	対象クラス及び実施時間	場所
4月21日(金)	尿検査(一次)	幼児クラス *当日朝回収	各クラス内
4月25日(火)	内科検診	全園児 *13:00より	支援センター(ちゅんちゅん)

\*内科検診はお休みのないようお願いします。