



9月のほけんだより

令和8年9月1日発行
かぬき保育園

暑い夏を元気に過ごしている子ども達。そろそろ疲れが出るところです。
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ょう。
幼児クラスのほけんの話は、手洗いと爪のチェックです。ご家庭でお子さんと一緒に確認をしてみてください。

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

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・下痢、咳・鼻水、発疹も病気です。
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6日(火)13時より
内科検診を行います。

★10月15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。

検診の時間のみの登園でも問題ありません。

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下さい。

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。