

# ほけんだより 4月号

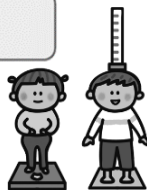
令和7年度  
4月号  
日東保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。年度当初は、環境の変化に緊張したり、戸惑ったりしており、一見元気良く感じられても、体調を崩しやすい時期です。整った生活リズムで過ごせるよう、手助けをお願いいたします。また、お子さんの体調を日頃よりご確認いただきますようお願いいたします。

## 健康チェック

## 年間予定をお知らせします

- ・内科健診 全員 年2回（6月・11月頃）
- ・歯科健診 全員 年1回（6月頃）
- ・尿検査 全員 年2回（6月・11月頃）
- ・身体測定 全員 毎月1回（毎月中旬頃）



※健診日程は、医療機関の都合等により変更となる場合があります。ご了承ください。

園では、子どもたちの健康チェックのため、健診や身体測定を定期的に行います。実施日には、登園時間や歯みがきなどのご協力をお願いします。

## 健診でお世話になる先生の紹介

園医 早河こどもクリニック 早河 秀治 先生

園歯科医 武田歯科医院 武田 堅司 先生

1年間よろしくおねがいたします。

お子さんの平熱  
ご存じですか？

平熱 36.7度 くらい  
平熱 36.5度 くらい  
平熱 36.3度 くらい

発熱

発熱

発熱

### ●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。

## 目安を守って、元気に登園しよう

熱や咳、おう吐、下痢などからの病み上がりは、家では

元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返しかえって長引くおそれやクラスメイトや先生に移してしまうおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとりましょう。

### 熱

- ・前の日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

### おう吐

- ・前日（24時間以内）におう吐がない
- ・食べたり飲んだりしても吐かない

### 下痢

- ・前日（24時間以内）に、水のよくな便の出た回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回



## 新年度、こんなサインに注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気がないときは無理をさせないよう注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



### こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い

### お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く