



# ほけんだより

# 4月



令和7年4月1日 発行

大島なかよし保育園

看護師

新入園・進級おめでとうございます。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますね。新しい環境に少しずつ慣れていき、子どもたちが楽しくすこやかに成長していけるように園でも子どもたちの様子を見守っていきたいと思います。

## 4月の保健行事

中旬以降：身体測定

## 3月の感染症

感染性胃腸炎：0名

### 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、新しい環境で頑張っています。新年度は、子どもたちの体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出たりすることもあるので、元気がないときは無理をさせないようにしてくださいね。ゆっくり話を聞いたりスキンシップをとることで安心感が得られ、心を安定させます。忙しいとは思いますがなるべく時間を作ってみましょう。



#### こんなときは…

- 機嫌がよくない
- ぐずって「行きたくない」という
- 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

## 登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。  
また、トイレが自立すると、うんちの回数や状態が把握しにくくなるので1日1回は確認しましょう。

バナナうんち…黄色がかった茶色でにおいの少ない健康なうんち。



コロコロうんち…水分・野菜不足。運動不足で便秘ぎみ。



水っぽいうんち…食べ過ぎ、冷たい物の飲みすぎ、体調不良。



・おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しいです。「おなかが痛い」と言ったり、行きたくない時に「疲れた」と言ったりすることもあります。

・背中がぐにゃりと曲がったりする、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている…などは、疲れがたまっているサインです。

・大好きな遊びをすぐにやめてしまったり、大きな声を出したり、物を投げたり、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

## 衣類を見直してけが防止

### 小さな子どもは…

- ・頭が重く、体のバランスがわるい
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険を予測できない



### けがをしやすい



#### フードのひもはけがの原因に

フードのひもは引っかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

#### ズボンの丈はくるぶしまで

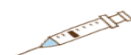
長すぎると転びやすくなります。長いすそを折り上げるだけでは時間とともに落ちてしまうので、縫いつけて留めましょう。



#### 靴はピッタリのものを

靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に5mm～1cmほどの余裕があるものを。

## 保護者の方々へ



各年齢での追加の予防接種はできていますか。3～4歳の日本脳炎、5～6歳のMR。忘れずに受けるようにしましょう。また、予防接種を受けた際には健康カードに日付を追記していただきますようお願いいたします。