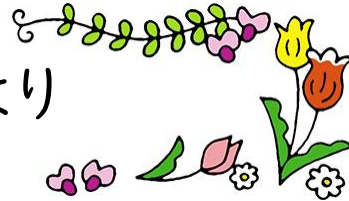


ほけんだより



境こども園
令和8年4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度当初は、環境が変わったことで緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるようご配慮をお願いします。

毎月のほけんだよりでは、保健行事や子どもの健康に関することなどをお知らせしていきます。どうぞよろしく願いいたします。

年間保健行事予定

***内科健診** (0歳児クラスは毎月、1~5歳児クラスは隔月に実施。9:30~)
結果はお伝えする必要がある場合のみ個別にお知らせします。

*身体測定(身長・体重) 毎月実施

毎月の測定結果はコドモンでお知らせします。アプリのその他→成長記録より確認できます。
測定では緊張して泣いたり、うまくできなかつたりと、毎月の測定値が変動することもあります。
1回ごとでなく測定値を長い目でみて総合的に成長を見守っていきましょう。



***耳鼻科検診** 5月27日(水)9:30~

***歯科検診** 1回目 6月18日(木)9:30~
2回目 11月頃の予定

***眼科検診** 5月20日(水)9:30~

歯磨き指導(3~5歳児) 3月19日(火)午前中

5歳児視力測定:10月頃 3・4歳児視力測定:12月~R9年2月頃

注意事項

*毎月の測定時にアタマジラミのチェックをします。

*毎月の測定日はコドモンの行事予定でお知らせします。測定日にお休みの場合は後日測定します。

*感染症などの状況により測定や健診の日程が変更になることがあります。

体調のことなど、何か気になることがありましたら
いつでも気軽にお声かけください。



登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインがでていなかをチェックしましょう。こどもはまだうまく自分の体調を表現できないので保護者が確認しましょう。

今日、少し
鼻づまりがあります。



目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

皮膚

- ポツポツができている
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

おしっこ・うんち

- 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう



いつもとちがう……と思ったら、
お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

お子さんの平熱 ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの発熱の目安は**37.5度**ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。

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。

体調を崩したあとの登園の目安は、発熱のあとは解熱してから24時間経過してから、嘔吐や下痢の場合は丸1日症状がなく、普段通りの食事がとれるようになってからでお願いしています。

（保育所における感染症ガイドライン：厚労省より）

熱だけではなく、ひどい咳や鼻水など体調がすぐれない時はお家で体を休めて様子を見てあげましょう。必要に応じて受診をしてください。こども園は幼い子ども達が過ごす集団生活の場です。ご協力をお願いします。

また、熱や咳、下痢などの症状だけでなく以下のような場合はあらかじめ通院し、登園が可能かどうか医師に確認をお願いします。

目やにがでていいる・体に発疹や蕁麻疹がある・やけどをした・頭など強くぶつける怪我をした等