



令和8年

4月 ほけんだより

郡山市保育課

ご入所、ご進級おめでとうございます。喜びと期待を胸いっぱい、新年度がスタートしました。新しい環境は子どもたちには意外と負担になるものです。元気に楽しく過ごせるように、睡眠と栄養を十分にとり生活のリズムを整え、健康な体をつくりましょう。毎月発行の「ほけんだより」では、お子さんの健康に関する情報などをお知らせしていきますので、どうぞご利用ください。

保健関係の年間行事予定

毎月

発育測定

身長と体重を測ります。



→測定結果はキッズダイアリーで確認することができます。

春 5・6月

内科健診・歯科検診

秋 9・10月

年に2回、嘱託医による健診があります。



★日程・詳細については保育所からお知らせします



生活リズムを身につけよう



① 早寝早起きを意識しましょう



睡眠は脳や体の発育を促す大事な時間です。夜9時頃には寝て、朝7時頃には起きられるように習慣付けましょう。



② 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる大切な働きがあります。



③ うんちのリズムを作りましょう

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。毎朝ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座るとよいでしょう。



うんちは健康のバロメーター



コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良



病児・病後児保育施設事業について

子どもが熱を出した！体調が良くなってきたけど、まだ安静が必要！でも仕事が休めない！！

そんなとき、市内に4か所ある病児・病後児保育施設で保育士と看護師が医師と連携を図りながら、お子さんを一時的にお預かりします。



●対象児童●

市内に住民登録がある乳幼児から小学6年生まで
(菊池医院「らびっと」は、猪苗代町、鏡石町、三春町、須賀川市、二本松市、天栄村、玉川村、平田村、小野町、石川町に住民登録があるお子さんも利用できます。

●利用料金●

1日あたり2,000円

生活保護世帯、市民税非課税世帯及びひとり親世帯の方は免除されます。

●実施施設●



菊池医院 「らびっと」

郡山市本町一丁目13-17 (024-932-0154)

チルドレンクリニック 「ピパ」

郡山市大槻町字二本木6-1 (024-952-3721)

いいもり子ども医院 「もりのこ」

郡山市富久山町久保田字伊賀河原3
(024-990-1241)

わんぱくさいとうこども医院 「かくれんぼ」

郡山市御前南六丁目122 (024-983-0189)

利用を希望される場合は、上記の施設へ直接お問合せください。