



令和7年

4月 ほけんだより

郡山市保育課



新入所、進級おめでとうございます。子どもたちは新しい環境やクラスにドキドキワクワクの毎日で、心身ともに疲れやすい時期です。元気に保育所の生活に慣れていくよう、十分な睡眠や休息をとるなど、ご家庭での配慮をお願いします。毎月発行する「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ます。

登所前の健康チェックをお願いします

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかチェックしましょう。「いつもと違うな」と感じたら、体温を測り、皮膚や口の中を見ってみるなど病気のサインはないか確認しましょう。ご自宅で様子を見て、必要に応じて受診していただくか、登所時にお知らせください。

病気のサインはないですか？

目

目やにや涙が出る、充血している など

鼻

鼻水、鼻づまり、口呼吸 など

皮膚

ポツポツが出ている、はれている など

うんち

回数や性状、においがいつもとちがう など



こんなサインに注意！

□ 「疲れた」「痛い」と言う

お子さんは年長さんでも自分の体調を適切に言うことが難しい場合があります。腹痛ではないのに具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」「眠い」と言ったりすることもあります。

□ 姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている。頬杖をつく、なんとなくしよんぼりしている…などは、疲れがたまっているサインかもしれません。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとみましょう。

□ ケンカが増える、機嫌が悪い

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達やきょうだいとのケンカが増えるのは、どこか調子が悪くて不機嫌になっているからかもしれません。

●お休みのご連絡●

欠席の際は必ず保育所へ連絡をお願いします。
体調不良での欠席の場合は、お子さんの様子（症状・受診状況・病名等）も伝えください。
キッズダイアリーへ欠席の入力をする際は、体調不良の詳細についても入力をお願いします。

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
秋 9～10月

内科健診・歯科検診

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



生活リズムを身に付けよう



① 早寝・早起きを意識しましょう

睡眠は疲れを取り、脳や体の発育を促す大事な時間です。夜9時頃までには寝るようにしましょう。休みの日に寝るのが遅くなりやすいという場合は、お昼寝・夕飯・お風呂の時間の見直しや、寝る前にテレビやスマホ動画を見ることは控え、絵本など刺激の少ないものを見るようにしましょう。

② 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは体を目覚めさせるスイッチ。体を動かすエネルギーだけでなく、成長を支えます。

③ うんちのリズムを作しましょう

食事のリズムはうんちのリズムもつくりまします。毎朝、ごはんを食べたらトイレに座り、うんちタイムをとってみましょう。

