



4月

# ほけんだより

社会福祉法人  
伊東つくし会  
つくし保育園  
2025年 4月

入園、進級おめでとうございます。新緑が目にも美しい季節となりました。子どもたちは、新しい環境にドキドキワクワクしていることと思います。子どもたちが心身ともに健やかに成長できるよう、見守っていきたく思います。一年間、よろしくお願ひいたします。

・新しい環境での生活が始まり、疲れが出やすい時期です。

十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ体調の変化に注意しましょう。

・花粉症やアレルギー症状のある子たちが増えています。肌が乾燥すると、かゆくなり睡眠不足や不機嫌になるなどの原因にもなります。保湿剤を塗ることは大切です。

受診をし、原因がはっきりすると良いですね。



## 毎朝の体調チェック!

園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。

ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、  
体調チェックを行ってみてください。

### ★きげんは?★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつむきがちななど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いためか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

### ★肌の状態は?★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

### ★顔色・表情は?★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

### ★便や尿のようすは?★

毎朝、排便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

### ★熱、せきは?★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。

### ★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

### ★子どものことばは?★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。

受診にてもらったお薬情報(朝夕も含む)や、検査を行った場合、検査結果、薬情などの情報提供をお願いします。

★緊急時に必要となることがありますので、ご協力をお願いします。  
気になることがありましたら看護師へ声をかけてください。

## 園医紹介

★内科: 上山レディース  
クリニック

上山和也先生

★歯科: 菊池歯科医院  
菊池光彦先生

## おしらせ

内科健診

6月3日

15:00~

## 2月の感染症

- ・流行性耳下腺炎(おたふく)
- ・インフルエンザ
- ・感染性胃腸炎