

4月 保健だより

2026年4月号
ひむろこだま保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。ほけんだよりでは、健康に関することなどをお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

年度当初は、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。



今月の目標

- 早寝早起きをしましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べましょう。

…登園前の体調チェック…

毎朝、登園してきた時に健康観察を行っています。ご家庭でも登園前に次のようなポイントでチェックを行っててください。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？ | <input type="checkbox"/> うんちは出ましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？ | <input type="checkbox"/> 機嫌はよいですか？ |
| <input type="checkbox"/> 鼻水や咳は出ていませんか？ | <input type="checkbox"/> 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 湿疹、発疹はないですか？ | |
| <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ | |

…けんこうのきろくについて…

けんこうのきろくを普段は園でお預かりしていますが、毎月身体測定後に測定値を記載してお返ししています。その際に予防接種の記録など追加があれば記入して頂きクラス担任にお渡し下さい。

爪について

爪（つめ）が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとはい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたりしている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとはい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

