



# ほけんだより

2022年4月  
ふじみ保育園  
保健室

**春です！入園・進級おめでとうございます。**

草木が芽吹き、生き物は冬眠から目覚める春、生命力あふれる季節です。新しい年度が始まり、早寝早起きを心がけて、疲れが残らないように、毎日元気いっぱい過ごせるよう、お子様の健康・発育をしっかりとサポートしたいと思います。

「たくましく」を目標に、一人ひとりの個性を尊重し、無理をせずに毎日の生活の流れの中で体づくりを進めていきたいと思ひます。

## 4月の目標

新しい環境に慣れる  
生活リズムを整える



## 4月の予定

園医健診 22日(金) たんぽぽ・たけのこ・くるみ

＜新入園児は入園時健診として健診を行います＞

「保育所における感染症対策ガイドライン」が出されています。

以下のことを確認したいと思ひますので、よろしくお願ひします。

### 登園許可書が必要な病気

- ☆インフルエンザ
- ☆水痘
- ☆流行性耳下腺炎(おたふく)
- ☆麻疹(はしか)
- ☆風疹(三日はしか)
- ☆咽頭結膜熱(プール熱)
- ☆流行性角結膜炎(はやり目)
- ☆急性出血性結膜炎
- ☆百日咳
- ☆結核
- ☆腸管出血性結膜炎  
(O157、O26、O111等)



### 主治医に確認してから登園をお願いしている病気

- ☆手足口病
- ☆伝染性紅斑(りんご病)
- ☆ヘルパンギーナ
- ☆溶連菌感染症
- ☆マイコプラズマ肺炎
- ☆RSウイルス感染症
- ☆感染性胃腸炎  
(ノロ、ロタ、アデノウイルス等)
- ☆突発性発疹



## 年間ほけん行事予定



園医健診（富永先生）	全員対象	◎たけのこ ～ くすのき 2/年（春・秋）
		◎たんぼぼ 1/月
歯科健診（高橋先生）	全員対象	1/年（6月9日を予定しています）
尿検査	全員対象	1/年（6月2日木曜日です）
身体測定	全員対象	1/月（2週目を目安に実施）



👉<コドモンの園児台帳の身体測定の所を開けてご覧ください>

視力検査 3歳以上 1/年

※結果については、個々でお知らせします。

※詳しい日程は「ほけんだより」でお知らせします。毎月確認してください。

## 生活リズムを整えよう

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



### 朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

