



# ほけんだより

2026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います。

## 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 24日（金） たんぽぽ・たけのこ・くるみ

「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いますので、よろしくお願いします。

## 保護者が記入する登園届が必要な病気

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ☆水痘                           | ☆溶連菌感染症                            |
| ☆流行性耳下腺炎（おたふく）                | ☆RSウイルス感染症                         |
| ☆麻疹（はしか）                      | ☆手足口病                              |
| ☆風疹（三日はしか）                    | ☆ヘルパンギーナ                           |
| ☆咽頭結膜熱（プール熱）                  | ☆伝染性紅斑（リンゴ病）                       |
| ☆流行性角結膜炎（はやり目）                | ☆マイコプラズマ肺炎                         |
| ☆急性出血性結膜炎                     | ☆感染性・ウイルス性胃腸炎（ノロ・<br>ロタ・アデノウイルスなど） |
| ☆百日咳                          | ☆突発性発疹                             |
| ☆結核                           |                                    |
| ☆腸管出血性結膜炎<br>（O157、O26、O111等） |                                    |
| ★インフルエンザ                      |                                    |
| ★新型コロナウイルス                    |                                    |

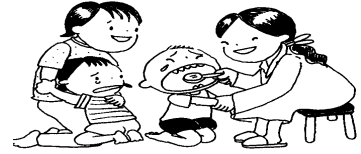


上記の感染症になった場合は、かかりつけの医師に診断に従い登園届の提出をお願いします。

**保護者の方で登園届に記入し、登園の時に保育士に手渡しで登園届を渡してください。**

★のインフルエンザと新型コロナウイルスに関しては、登園届が専用の登園届になります。ホームページかコドモンの資料室にダウンロードできるようになっております。コピーしお使いください。

## 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） ◎たんぽぽ 1/月
歯科健診（高橋先生）	全員対象	1/年（6月11日木曜日9時30分～） 予備日（6月17日水曜日11時30～）
尿検査	全員対象	1/年（6月2日火曜日です）予備6月8日（月）
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。

※身体測定は慣れるまで時間がかかります。嫌がる場合は無理に測ると「身体測定＝怖い」になってしまうため、お子さんのペースで進めたいと思います。ご了承ください。

## 生活リズムを整えよう

早寝早起きを心が  
けましょう

朝ごはんをきちんと  
食べましょう

朝、家で排便を  
してきましょう

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。

