

# ほけんだより



2025年4月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

ご入園、ご進級おめでとうございます。春になると元気に咲いてくれる桜の花に迎えられて、いよいよ新しい春、新年度がスタートします。新しいお友だち、新しい先生と、ワクワクすることがいっぱい！でも新しい環境にちょっと緊張したり、頑張り過ぎたりする子どもたちもいるかもしれませんね。力強くしっかりと歩み出せるよう、保健室からも応援しています。まずは“早寝・早起き・朝ごはん”で、規則正しい生活習慣を心がけましょう。今年度もよろしくお祈いします。



**目覚め**…いつも通り  
起きられましたか？



**食欲**…朝ごはんを  
食べられましたか？



**排便**…下痢や便秘に  
なっていないですか？



**顔色**…赤かったり  
青白かったりしませんか？



**鼻**…鼻水は  
出ていませんか？



…せきやくしゃみは  
出ていませんか？



**肌**…発疹は出ていませんか？

毎朝、子どもたちの様子を観察し、少しでも変化があればお知らせください。

## 健康診断のお知らせ



嘱託医 角田 祥子医師 により

6月12日(木) 全園児対象・各クラス順次  
春季健康診断を行います。

(幼児クラスは、プール前健康診断を兼ねています。)

## 年間保健行事予定

- 6月 春季健康診断(全クラス)
- 6月頃 あだちっ子歯科健診(全クラス)
- 10月 秋季健康診断(全クラス)
- 11月頃 屈折検査(もも組を除く)
- 1月頃 「ハロー6ちゃんクラス」(すいか組)

当日は、脱ぎ着しやすい  
服装でお願いします。

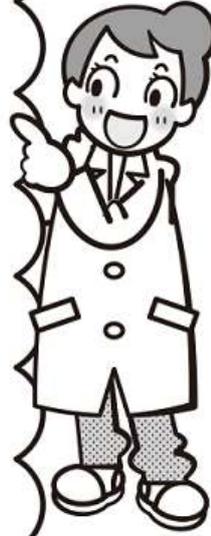


\*先日配布いたしました

年間予定行事表にも記載されています。



家庭で、具合が悪かったり、  
病気になる時は、  
**8時30分～9時15分**  
までに保育園にご連絡ください。  
その際、症状や状態についても  
お知らせくださるよう  
お願いします。  
また、保育中に体調が悪くなった  
場合には、お迎えをお願いする  
ことがあります。  
連絡先が変わる場合は、その都度、  
お知らせくださるよう  
お願いします。



## お薬について

基本的にアレルギーや糖尿病などの慢性疾患以外、園での与薬は行っていません。

病院にかかる場合には、保育園に通っていることを伝え、処方回数を1日2回に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

その他、薬に関してご不明な点やご相談がありましたら、園長・看護師にお問い合わせください。

また体調が回復しなかったり、服薬が必要な場合は、登録制で病児・病後児保育園を利用する方法もあります。事務室にお問い合わせください。

春

## 自分の体 に 耳を傾けて

徐々に日差しが暖くなる日本の春は、1年で最も過ごしやすい季節とされています。

入園や進級でワクワクした高揚感、

満開に咲き誇る桜を楽しむお花見

スギなどの花粉が飛散し花粉症の人には辛い！

食では関東風・関西風がある 道明寺桜餅を思い出します。

春ときくと思い浮かぶことはたくさんありますね。

でも、意外と体調を崩しやすい時季でもあるんですよ。

\*寒暖の差が大きい 気温の変化に対応するため、身体が疲れやすい

\*進級などで生活が変化 知らず知らずのうちに緊張したり、頑張り過ぎたりと

ストレスを感じる場面も…。

そんな時、少しノンビリする時間を作れるといいですね。

まずは、生活リズムを整えましょう。毎日の積み重ねが大切になってきますね。

毎日同じ時間に起きる ★ 睡眠をしっかりとる  
三食バランスよく食べる ★ 適度に運動する