



# 4月 ほけんだより

2026年4月1日

まゆみの里保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。満開の桜に迎えられ、新しい保育園生活が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。



## 生活リズムを整えよう!

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をとりましょう。



## 登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行っててください。



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

## 朝起きてから登園まで

朝起きてから登園までは、慌ただしい時間帯です。「①起きる ②顔を洗う ③着替える ④朝食 ⑤歯をみがく ⑥登園する」など絵や文字などで分かりやすく提示しておく、子ども自身が考えて行動しやすくなります。「できたね!」と認めながら見守りましょう。自分で出来る事が増えて自信に繋がると思います。園でも4.5歳児クラスではその日一日の流れを可視化して子どもたちが考えながら行動できるようにしています。



## ☆新しい環境に慣れるまで☆

新入児は初めて親子が離れるご家庭も多いと思います。また、進級したお友達もお部屋や先生が変わって落ち着かない様子もみられるかもしれません。

お家の方が不安そうにしていると、子どもにも伝染してしまいます。明るく笑顔で「たくさん遊んだら迎えに来るね!」と前向きな約束をすることで、遊んだら迎えが来る、約束を守ると良いことがある!を体感できると思います。体調がすぐれない時には無理せず、一緒にがんばっていきましょう。

## 園で薬は飲みません



基本的に園で薬の与薬は行っていません。やむを得ず与薬を希望する場合は、ご相談ください。

※投薬依頼書の提出が必要です。コドモンからダウンロードできます。