

# ほけんだより 4月



2026(R8)年 4月  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 中村智子

## ご入園・ご進級おめでとうございます

暖かな春の季節となり、たくさんのお友だちが入園されました。新しい生活が始まり、期待と不安で緊張の中、心身共に変調をきたす時期でもあります。この一年が元気に過ごせるように、ご家庭でも一日の生活リズムを整えていただき、健康管理に留意していきましょう

### 【毎朝の健康チェックをしましょう！】

- 熱はないですか？
- 顔色はいいですか？
- 鼻水や咳がでていませんか？
- 食欲はありますか？
- 機嫌は良いですか？
- 排便はありましたか？

※いつもと違う時は、登園を控えましょう



### 【爪は短く切りましょう！】

爪は汚れやすく、不潔になりやすい場所です。ケガ防止のためにも、こまめに爪を切ってあげましょう。

- ・週に1回程度は爪のチェックをしましょう。
- ・深爪にならないように注意しましょう。
- ・指の形に添って切りましょう。
- ・爪の両端は丸く整えましょう。



### 【生活リズムを整えましょう！】

#### 1) 食事のリズム…1日3食、決まった時間に食事を摂りましょう。



消化吸収がスムーズになります。朝食を摂らないでいると、**体の動き**が悪くだけでなく、**脳に欠かせないブドウ糖**が不足し、**頭の動き**も悪くなります。

#### 2) 睡眠のリズム…早寝・早起きの習慣をつけましょう。



身体の生理現象として午後9時から深夜2時に成長ホルモンの分泌が集中して促されます。**成長ホルモン**とは、**脳の発育**を促し**筋肉・骨の形成**を助けます

#### 3) 運動のリズム…日中、思いっきり体を動かしましょう。



昼間の全身を使った遊びや、運動による肉体的疲労は**夜の深い眠り**をもたらします。

### 《園でのお薬についてのお願い》

保育園では、原則としてお薬をお預かりすることは出来ません。ただし、**医師の指示**により、どうしても保育時間に投与する**必要がある時のみ**、ご協力させていただきます。まずは、医師の診察を受ける際、下記の事をお話し下さい。



- ①お子さまが〇〇時～〇〇時まで保育園に通われていること。
- ②原則として、保育園では薬を使用することができないこと。

### 《病児・病後児保育事業のご案内》 ※詳しくは宝塚市HPをご覧ください。

#### ★病児保育室

- \*エンジェルスマイル(武庫川町) TEL: 0797-83-1168
- \*ひまわりルーム(中筋) TEL: 0797-80-4170

#### 病児・病後児保育の利用方法

- ①事前登録をします。
- ②医療機関を受診し、「利用連絡票」を記入してもらいます。
- ③利用希望施設に連絡し、利用可能か確認のうえ、予約して下さい。

