



仲町病後児保育室 保健だより 4月



2026年度

桜が開花し、春の訪れとともに新年度が始まりました。子どもたちは、新しい環境に不安と緊張感を感じ、心身共に疲れやすくなっていると思います。ご家庭では、お子さんの体調に合わせて無理のない生活を送れるように心がけていきましょう。仲町病後児保育室でも、お父さまが安心・安全に過ごせるようにしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



生活リズムを整えましょう！



入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。



☆ご飯はしっかり食べましょう

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しましょう。

☆早寝早起きをしましょう



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。

☆うんちは出ましたか？



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つくりましょう。

毎朝の体調チェックのポイント

子どもの健康管理の基本は「いつもと違う状態」に気づくこと。そのためにも「いつもの状態」を把握しておくことが大切です。子どもの様子に注意して、何か変化や異常が見られたときは適切な対応ができるようにしていきましょう。

★きげんは？★

いつもより元気がない、うつむきがちななど、いつもと違う様子が見られたら要注意です。

★体の動きは？★

いつもと比べて足取りが重い、だるそう、という時は子どもにどこか具合が悪いのか、聞いてみましょう。

★顔色・表情は？★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していることが多いので検温してみましょう。



★肌の状態は？★

いつもない発疹が見られたら検温し、熱があれば病院へ。またその時周りで流行っている感染症があれば、かかりつけ医に伝えましょう。

★便や尿の様子は？★

毎朝排泄の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をする、何度も行く、時間がかかる、という場合は一緒にトイレに行き、状態を確認しましょう。

★子どものことばは？★

「気持ち悪い」「疲れた」「寒い」といった言葉が聞かれたら、熱を測り様子を観察します。後から熱が上がることもあるので激しい動きを控えましょう。

乳幼児突然死症候群(SIDS)

ご存知ですか？

生後6カ月未満の乳幼児で、それまで元気だった子どもが、何の前ぶれもなく睡眠中に死亡するという病気です。原因は不明ですが、うつぶせ寝や人工乳、タバコが危険な因子であると明らかになっています。

予防のためには*仰向けに寝かせる*できるだけ母乳を与える*子どものまわりでタバコを吸わないよう気を付けましょう。

保育室では利用のお子様の午睡中には*うつぶせ寝は避ける*睡眠中は必ず見守る*固めの敷布団を使用*掛け物が顔にかからないようにする*暑すぎない室温調節等で注意しています。

保育室の様子

感染予防や清潔保持に大切な手洗い。保育室利用のお子様に手洗い石鹸「ソープ君」のお話をしています。

ソープ君ですっきりと手洗いしてピカピカになりましょう。

