



# ほけんだより

令和7年度春号

えぶち保育園 / えぶちにしゃ園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった、という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。保健に関する情報は、「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。また、健康に関するご相談は、お気軽に保健師にご相談ください。お子さまの成長を保護者の皆さまと一緒に、日々見守らせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 登園前の健康チェックをお願いします

園では、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でもお子さまが元気が、体調不良のサインが出ていないかチェックしましょう。当てはまる症状がみられるときは、職員にお知らせください。場合によっては、受診をおすすめすることもありますので、ご協力をお願いいたします。

### 目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

### 口

- 咳が出る
- 口内炎がある

### その他

- おしっこやうんちの回数や性状（色や硬さなど）がいつもと違う
- 「痛い」「疲れた」と言うことがある
- 食欲がいつもよりない



### 耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

### 鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

### 皮膚

- ぼつぼつができている
- 水ぶくれや膿んでいる所がある
- 赤く腫れている

目に見える症状がなくても、「いつもより機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがありましたら、職員にお知らせください。



## 睡眠

子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間です。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

### 脳では・・・

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつけられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



### 体内では・・・

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

### 睡眠が足りないと・・・



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、不機嫌になるなど、生活リズムが崩れやすくなってしまいます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。