



# ほけんだより 4月号

令和 8 年 4 月 1 日  
国立ひまわり保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達も増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごせるよう「ほけんだより」を毎月発行しお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いたします。

## 生活リズムを整えよう！

風邪をひきにくい健康な体を作るには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。

### ☆早起き早寝をしよう

睡眠は脳や体の発育を促す大切な時間です。まずは、早起きから始めてみましょう。

### ☆朝ご飯をたべよう

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。

### ☆うんちは出たかな？

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。

## 朝の健康観察を!!

登園前の体調チェックは以下のようなポイントがあります。

- 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？



## 園医の紹介

一年間、子ども達の健康管理に関し、ご指導ご協力いただく先生です。

### 【内科】西田先生（西田医院）

0 歳児健診：毎月

1～5 歳児内科健診：年 2 回（4・10 月）



### 【歯科】国立市歯科医師会に所属の医師

全園児歯科健診：6 月

☆11 月には歯の大切さについてお話しをさせていただきます。



## 《4月の予定》

- 4/20（月）0.1 歳児身体測定
- 4/21（火）2 歳児身体測定
- 4/22（水）3.4.5 歳児身体測定
- 4/23（木）全園児内科健診
- 4/27（月）3.4.5 歳児尿検査
- 4/28（火）3.4.5 歳児尿検査予備日

☆予防接種を受けた際は、[キッズレポ] へ入力をお願いいたします。

☆お子さまの体のこと、心配なこと、質問などありましたら、いつでもお声がけください。