



4月のほけんだより



2025年4月1日
ひいらぎこども園
園長 中田 純子

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、とてもうれしく思います。ことしも保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定
- <4月> 歯科検診（2歳児から）
- <5月> 手洗い教室
- <6月> 内科検診
検尿
歯磨き指導（5歳児）
- <9月～12月> 視力検査（4.5歳児）
歯科検診（2歳児から）
内科検診
検尿



※予定が変わる場合は、事前にお知らせします

園で預かる薬について

基本的に園での与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、下記の事項を必ず守ってください。

- お薬カードに記入してください。
記入漏れがないかの確認をお願いします。
- 医師の処方薬に限り預かります。
市販薬は預かることができません。
- 現在出ている症状で処方してもらったお薬のみです。
（以前に処方してもらったお薬は預かれません）
- 1回分のみ持参してください。
水薬も1回量にしてください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず担任（職員室）に手渡しをお願いします。
（手渡しでない場合、与薬はいたしません）

※その他、薬に関してご不明な点がございましたら、職員室にお問い合わせください。

季節の変わり目は体調の変化に注意！

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスが崩れやすい時季です。自律神経が正常に機能するには、暑い場所では汗をかくことが必用で、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れていると、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまうのです。

自律神経の乱れチェック

- 乗り物酔いをしやすい
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- 最近、体を動かす機会が減っている
- 肩こりがある
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 偏頭痛持ち
- 几帳面な性格
- ストレスを感じやすい

チェック数が少なくても自律神経の乱れには注意が必要です。予防と対処法を実践してみましょう！

- ・朝食は必ず食べる
- ・ゆっくり長くできる運動をする
- ・「内関」「外関」のツボを押す（手首のしわに沿って指3本置いた下あたり）←よかったら調べてみてくださいね♪

発熱・下痢・嘔吐などの症状がある場合は登園できません

登園後 37.5 度以上の発熱があることに加えて、元気がなく機嫌が悪い、食欲がない、咳や鼻水が出る、嘔吐・下痢の症状があるなど、全身状態が不良であるときは、保護者の方へご連絡させていただきます。

また、発熱・下痢・嘔吐の症状が無くなってから 24 時間経過後の登園をお願いします。

医療機関を受診される場合は、念のために登園届をお持ちになってください。万が一、感染症だった場合は登園届が必要になります。

感染症でない場合、登園届は必要ありません。

