



# ほけんだより

令和8年4月発行  
大府市保育園看護師



春は新しい環境や生活に、ドキドキしたりワクワクしたり、心も体も疲れやすい季節です。たっぷりの睡眠と規則正しい生活を心がけ、健康に過ごせるようにしましょう。



## 生活のリズムを身に付けよう

### 早寝早起きをしよう

眠りは疲れを癒し、脳や体の発育を促します。夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるようにしましょう。



### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと、パワーが出ません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。



### うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると腸が動き出し、排便を促します。ごはんの後はいちばんの時間をとり、トイレに座りましょう。



### 体を動かして元気に遊ぼう

適度な運動は丈夫でバランスのとれた体を育み、夜はぐっすり眠ることができるようになります。

### 登園時にお知らせください

体調不良・発熱・家庭での怪我等があった場合は、必ず保育園にお知らせください。家庭で薬（風邪薬・解熱剤・気管支拡張剤等）を服用した場合もお知らせください。

機嫌は？  
顔色・表情は？  
体の動きは？  
こどもの言葉は？  
発熱・咳は？  
肌の状態は？  
便や尿の状態は？



### ●保育園では原則投薬はしません。

「保育園での薬の取扱いについて」のお願いをご確認ください。

●学校保健法に準じて感染症に罹患した場合の登園に際しては、医師の許可が必要です。「感染症に関するお知らせ」をご確認ください。また感染症と診断された場合は、速やかに保育園にご連絡ください。

感染症の疑いがある場合や、体調が優れない場合は登園前に受診し、医師の指示に従って登園してください。

### 「こどもの体力向上を目指して」

☆バランスをとってみよう☆

※親子で楽しんでみてください。

#### 0・1・2歳児「ゆらゆらバランス」

大人のふとももの上に座ったり、立ったりしてバランスをとります。  
足を揺らしたり上下させたりすると楽しいですよ。



#### 3・4・5歳児「つかまってゆらゆら」

大人の腕や手につかまって自分の力でぶら下がります。

