



# ほけんだより 4月号



令和8年4月7日  
粉河保育園  
看護師 山田 昇子

新入園、進級おめでとうございます。新しい生活、新しい1年のスタートです。  
子どもたちが園での生活を元気に送れるよう、「ほけんだより」を通して、毎月の保健行事や健康、発達などに関する情報をお伝えしていきます。

## 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

### 脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

### 肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

### うちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

### 活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



## 薬について

基本的に園での与薬は行っていません。病院で薬が処方される時、保育園に通っていることを主治医に話し、1日2回の処方が出来ないかなど、ご相談をお願いします。やむを得ず薬を持参される場合は、担任又は看護師にご相談ください。



## 爪はきれいかな?

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

## ★保育園からのお願い★

集団生活ですので、発生時に蔓延を防ぐためにとても大切です。ご協力をお願いします。



- ◇登園前の体温測定において、園児に発熱(37.5度以上)がある場合は、保育園の利用を控えてください。
- ◇「保育園のしおり」にある登園届に記載されている感染症にかかった時には、電話で連絡をお願いします。  
登園時は登園届を持参して登園してください。
- ◇感染症発生時、お知らせを玄関に掲示しますので、ご覧ください。
- ◇園で発熱や嘔吐、下痢など、体調不良が見られる時は連絡させて頂き、お迎えをお願いします。
- ◇嘔吐物や下痢の付いた衣類等は感染防止のため、園で洗わずそのままナイロン袋に入れてお返しします。  
近くにいたお友達が嘔吐した場合も、嘔吐物がかかっている可能性があるため、着替えをさせていただきます。(ご了承ください)
- ◇下痢や嘔吐があった場合は感染性の胃腸炎の可能性もあるため、症状が治まるまでできるだけ自宅で様子をみていただくようお願いします。ノロウイルス等の場合は約1ヵ月の間、便にウイルスがあると言われておりますので、ご家族内での感染にもご注意ください。