



# かんごちゃん だより



2025.4.1

ご入園ご進級おめでとうございます。温かい春の陽気と共に新年度がスタートしましたね。初めての園生活や新しいクラスで保護者の皆様も分からないことや漠然とした不安が多い時期かと思えます。子どもたちも新しい環境で心身共に疲れがたまりやすい時期になります。微力ではございますが、お子さまの心と体の健康をサポートさせていただければと思っています。些細な事でもお気軽にお声掛けください。

## ご家庭でも体調のチェックをお願いします

### 食欲は普段と変わりないですか？

子どもは1回に食べられる量が少ないのに加えて、**新陳代謝が盛んで消費カロリーが多いため、1回の食事やおやつでしっかりと食べることが大切となります。**食欲・食事量の低下がみられる場合は教えてください。

### 顔色や表情・機嫌は？

顔色が悪い（青白い・赤い・黄色など）・顔がむくんだり、腫れぼったい感じ・ぼんやりしている・無表情などの変化はありませんか？  
機嫌が悪い・元気がない・いつもより甘えてくるなどの変化はありませんか？

### 便や尿はいつもと変わりないですか？

尿：回数・量・色・においは正常ですか？  
便：量・回数・便の固さ（下痢や便秘ではありませんか？）・色が白・黒・赤い血が混じっているような便ではありませんか？

### 口・鼻はいつもと変わりないですか？

口の中にできものがある・舌が赤い・唇の色が悪い・唇が乾燥して荒れている・喉が赤い・口の奥に頻りに手を入れる・よだれ・鼻水がいつも以上に多い・鼻詰まりがある・くしゃみが出ることはありませんか？

### 肌の状態はいつもと変わりないですか？

発疹はありませんか？  
乾燥してカサカサしていませんか？  
水疱・化膿・打撲・アザ・傷はありませんか？

### 目・耳はいつもと変わりないですか？

目が合わない・目やにがある・涙が出る・眼が腫れぼったい・まぶしがる・目が赤い・耳を痛がる・耳を触る・耳だれがある・呼びかけに反応を示さないことはありませんか？



気になる点や不安なことがあれば、ぜひ教えてください。

## 予防接種の受け忘れは ありませんか？

予防接種は、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、感染症の予防のためのワクチンを接種することです。対象時期をすぎると、無料で接種できなくなってしまいます。予防接種が必要な感染症は、有効な治療法がなかったり、発症すると、重篤な後遺症を引き起こす可能性があります。受け忘れがないか母子手帳を確認してみてください。また保育園は集団生活になりますので、感染症の発生・蔓延予防のために予防接種のご協力をお願いいたします。予防接種を受けた後は、発熱や体調不良を起こすことがありますので、予防接種はできるだけ降園後またはお休みの日に接種していただくようお願いいたします。予防接種をしたときは保育園の職員にも教えてください。



## 年間保健行事予定

令和7年5月21日(水) 15:00~ 園児健診

令和7年6月2日(月) 10:00~ 歯科健診

令和7年11月12日(水) 15:00~ 園児健診

☆毎月中旬に身体測定（身長・体重測定）を実施します。連絡帳の最後のページに記録していますので、ぜひご確認ください。

※園児健診と歯科健診を保育園で受けることができなかった場合は、後日、病院を直接受診し頂き、結果の提出をお願い致しますのでご了承ください。【園児健診：かんのキッズクリニック/歯科健診：歯科こまきクリニック】

## 繰り返す風邪

保育園などの集団生活が始まると、毎月のように風邪を引くお子さんは少なくありません。「どうして？」と心配になるおうちの方も多いです。これは、1回の風邪で2週間くらいは鼻水や咳が続く、治るころにまた次の風邪を引くことをくりかえしているためです。抵抗力が弱い小さな子どもたちの集団生活では、さまざまな種類の風邪が流行します。風邪の流行はなかなか抑えることができません。特に新しい生活が始まった今は、疲れが溜まりやすく、いつも以上に免疫力が低下しやすい時期です。生活リズムを整えて、食事をバランスよく食べ、十分な睡眠をとれるよう、心掛けましょう。お休みの日も家族の中で一番小さいお子さまに行動計画を合わせ、休憩も十分に取ながら、体に無理のないように過ごせるようにしましょう。

