

ほけんだより 春号



吉備福祉会
令和7年 4月発行

ご入園・ご進級おめでとうございます。

4月は新しい環境により、大人も子どもも疲れやすくなる時期です。上手に休息をとりながら、元気に楽しく過ごしましょう。

ほけんだよりでは、健康に関する情報をお伝えしていきます。よろしくお願いたします。

生活リズムを整えましょう

新しい1日は前日の夜から始まっています。早寝早起きを心掛け、小学校入学までに規則正しい生活リズムを身につけましょう。



朝、日の光を浴びる

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。



昼間、体を動かす

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。



夜、暗くして早く寝る

毎日できるだけ同じ時間に布団に入りましょう。布団に入る時間が規則正しくなると寝つきや目覚めがよくなります。夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使いすぎると良い睡眠が得られません。家族で使う時間のルールを決めましょう。

ノベルファーマ株式会社「よい睡眠をとるための生活習慣」(監修: 瀬川記念小児神経学クリニック 理事長 星野恭子先生)より作成

身だしなみを整えましょう

身だしなみを整えることは、見た目のきれいさだけでなく、けがや病気の予防にもなります。

- ハンカチやティッシュはもちましたか
- 爪は短く整えられていますか
- 長い髪の毛は髪ゴムでまとめましょう



身体計測の日は、頭頂部以外の所で髪の毛を束ねるようご協力をお願いします



春先の不調について

春は環境の変化による不調が出やすい季節です。この頃に園でよく見られる病気には、以下のようなものがあります。

- かぜ
- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- ヒトメタニューモウイルス感染症
- 突発性発疹
- 花粉症(目のかゆみ くしゃみ 鼻水 鼻づまり)



体調が思わしくないときは早めに休息を取りましょう。こじらせないことが回復への早道です。必ずしも受診が必要とは限りませんが、発熱、食事が摂れない、複数回の嘔吐や下痢がある、咳が出るなど明らかにいつもと体調が違うときは、かかりつけ医にご相談ください。

病児保育事業について

岡山市は病児保育事業を行っており、各園には案内を置いています。利用できるのは、かぜ、消化不良症など乳幼児が日常かかる病気や、発疹、水痘、風疹などの感染性疾患、喘息等の慢性疾患及び熱傷などの外傷性疾患などです。各施設には定員があります。ご利用の際は、事前に各施設にお問い合わせください。