



保育こども園課  
令和7年4月

## 入園・進級おめでとうございます！

暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには負担になるものです。子どもたちが、新しいクラスで、新しいお友達と健康で楽しく過ごせるよう、職員一同見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

### 登園前の健康チェックをお願いします

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。気になることがあれば、職員にお知らせください。



#### 目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

#### 耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

#### 皮膚

- ポツポツができています
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。

#### 鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

#### おしっこ・うんち

- 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう

**！** いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもより機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時にお伝えください。

## 元気に登園しよう

発熱や嘔吐、下痢などの症状が治まったすぐ後は、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことがよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、しっかり回復する時間をとることをお勧めします。

- 24時間以内に38℃以上の熱が出た場合、又は解熱剤を使用している場合。
- 朝から37.5℃を超える発熱があり、元気がなく機嫌が悪い、食欲がなく朝食・水分がとれていないなど体調が思わしくない場合。

上記の様子が見られる場合は、登園を控えることが望ましいとされています。

（こども家庭庁：保育所における感染症ガイドラインより）

## 生活リズムを整えよう

乳幼児期に、昼間、はっきり目覚め、夜間には深く眠ることにより、成長ホルモンはもちろん、自律神経のはたらきも活発になります。

### ◎ 早寝・早起きの習慣

十分な睡眠は「1日の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力を増す」ことにつながります。

各ご家庭の生活リズムがあるかと思いますが、できるだけ、夜は9時ごろまでに寝るようにして、朝は7時くらいに起きるようにしてみましょう。早起きを心がけると、だんだんと早寝ができるようになります。

### ◎ 朝ごはんをしっかり食べる習慣

1日元気に過ごすために朝ごはんを食べましょう。

睡眠中、体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がり、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。

### ◎ 朝食後の排便の習慣

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。便意がなくてもトイレに座る習慣をつけると、だんだんと便が出るようになるでしょう。

朝、ゆっくりトイレタイムが取れるように心がけましょう。

## ～保健に関するお願い～

感染症の流行の有無に関わらず、毎日検温しましょう。

- 病気で欠席される時は、必ず病名や症状（発熱〇〇.〇℃・嘔吐など）、状態をご連絡ください。
- 保育施設では、原則として与薬することはできません。主治医が保育施設でくすりの服用を必要と認めた場合に限り、くすりをお預かりし与薬します。持参したくすりは1回分にして名前と朝の服用時間を記入し、必ず「くすりの連絡票」と薬剤情報提供書を添えて職員に手渡ししてください。初めて服用する薬はどのように副作用が出るかわからないので、保護者の方が与薬してください。
- 身体測定や健診などの結果は「けんこうカード」に記入してお知らせします。押印または記名後お戻しください。その際、予防接種や乳幼児健診で受けたものがあれば日付の記入をお願いします。
- 保育中に、発熱や下痢・嘔吐などの症状が見られるときは、お知らせいたします。状態によってはお迎えをお願いする場合があります。