



めぐみほけんだより

令和8年4月発行
江東めぐみ幼稚園

爽やかな新緑の季節、保護者の皆様におかれましては、ますますのご健勝をお祈り申し上げます。
気温の変化が激しく体調を崩しやすい時期ですので、生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。

登園前の健康チェックポイント

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。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェックしましょう。**朝の洗顔は0歳の頃から習慣づけましょう！**



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

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



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。

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

いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

お子さんの平熱 ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの**発熱の目安は37.5度**ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。



●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。**1日の睡眠時間は、0~1か月で16~20時間、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間。**朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



《虫よけ・虫刺されについて》

☆ムヒ、オロナイン、スキンベープ等を必要に応じて使用いたします。使用にあたって不都合がある場合は、担任までお知らせください。

☆虫よけパッチは、ご自宅から貼ってきて構いませんが、着替えなどの際にはがれる可能性がありますので、ご了承ください。

☆蚊の出る季節は、畑では蚊取り線香、部屋では噴霧タイプのものを使用することがあります。

《園からのお願い》

• **登園前に洗顔しましょう。**

顔には細菌がいっぱい付いています。鼻や口、目の粘膜から菌が入り込むので、洗顔して汚れを落とし、スッキリした状態で登園しましょう。



• **予防接種**を受けてからの登園はご遠慮ください。副反応が出る可能性があるため、降園後や休日に接種をお願いします。

• 感染症については、園のしおりの「**子どものかかりやすい感染症**」の表をご覧ください。登園許可報告書（旧：完治証明書）が必要な感染症をご確認ください。
園生活に慣れるまでは、疲れがたまり体調が悪くなる可能性があります。**集団生活の場ですので、病気の疑いがある場合は、感染を防ぐためにも速やかな受診をお願いします。また、体調が完全に回復して、元気に園生活が送れるようになるまでは、お家で安静に過ごしましょう。**