

ほけんだより

我孫子市公立保育園
令和7年4月発行

《園医紹介》

園名	内科	歯科
つくし野	あびこ小児科	高橋歯科 クリニック
寿	おおた医院	関谷歯科医院
湖北台	すすきこども クリニック	五井歯科医院

《健康診断》

- ◆身体測定：毎月
- ◆内科健診：春・秋
- ◆歯科健診：春・秋
- ◆乳児健診：年6回（0歳児クラス）
4・7・9・11・1・3月
- ◆尿検査：5～6月（幼児クラス）
- ◆視力検査（4・5歳児クラス）



次のような症状がある時は、受診後のお預かりになります。

- ・目の充血、目やにがある。
- ・顔や体に赤みがある。
- ・顔や体にむくみ、腫れがある。
- ・顔や体に発疹がある。
- ・虫刺されによる強い腫れがある。
- ・かきこわしがある。（浸出液が出ている）
- ・やけどによる水疱、赤みがある。
- ・患部の腫れ、痛みがある。

- **感染症の診断を受けたお子さんは、
感染症一覧をご確認ください。**
(保健のしおり9ページ)

生活リズムを作る 3つのポイント



早寝・早起き

成長ホルモンは、睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時にはお布団に入り、朝も決まった時間に起きましょう。

朝ごはん

朝ごはんは、体を目覚めさせます。よく噛んで食べると、エネルギー補給になるだけでなく、脳が目覚めて活発に動き出します。

うんち

朝ごはんを食べると、腸が刺激されてうんちがしたくなります。出なくても便器に座る時間をつくりましょう。

気になることがある時は！

- **お子さんの様子をお知らせください。**

《体調面》

- ・いつもより体温が高い。
- ・いつもより元気がない。
- ・いつもより便の回数が多い
または、やわらかい。
- ・食欲がない。（朝ごはんを残した）
- ・週末、家庭保育等で園を休んでいた際に症状があった。
（下痢、腹痛、おう吐、吐き気、発熱、咳、鼻水等）
- ・感染症の診断を受けた。（風邪含む）
- ・薬を服用している。

- ※ **登園前（24～48時間以内）に頭や顔を打っている時は、必ずお知らせください。**