

# 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
- ◆尿検査：5～6月（対象：幼児クラス）
- ◆視力検査（対象：4・5歳児クラス）



※感染症の流行や医師の都合により、  
日程が変更になることもあります。

※お子さんのことで心配事や相談等が  
ありましたら、事前に、担任または  
看護師までお声かけ下さい。

## 予防接種情報 ●●●

**MR1期** 1歳の誕生日～2歳の誕生日前日

**MR2期** 就学前(5歳児クラス)の1年間

※ワクチン接種をした日は、登園  
できません。体調の変化に注意  
しながら、ご家庭でゆっくり過  
ごしましょう。



**次のような症状がある時は、  
受診後のお預かりとなります。**

- ・目の充血、目やに
- ・顔、体の赤み
- ・顔や体のむくみ、腫れ
- ・やけどによる水疱、赤み
- ・発疹
- ・かきこわし（浸出液が出ている）
- ・患部の腫れ、痛み
- ・虫刺されによる強い腫れ

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

## 生活リズムを作る

### 3つのポイント



新生活が始まる春は、生活  
リズムを整え、身に着けるチャンスです！

#### 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

朝ごはらは、体を目覚めさせるスイッチ  
です。よく噛んで食べると、エネルギーを  
補給するだけでなく、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、うんち  
うんちがたくなります。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ときは！

- お子さんの様子で少しでも気になること  
がある時は、園にお知らせください。

### 《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  
もしくは、やわらかい。
- ・食欲がない（朝ごはんを残した）。
- ・週末や家庭保育等で園を休んでいた  
際に症状があった。  
（下痢や腹痛、おう吐や吐き気、発熱、  
咳、鼻水等）
- ・感染症の診断を受けた（風邪を含む）
- ・薬を服用している。

- 登園前（24～48時間以内）に、頭や顔  
を打ったりしている時も、必ずお知らせ  
ください。