



ほけんだより 4月号

令和 8年4月1日
ニチキッズ
あいずみさかふじ保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いいたします。

健康診断の年間予定

<毎月>	身体測定
<5月>	視力検査 (ばんだ組)
<6月>	歯科検診 内科検診
<12月>	歯科検診 内科検診



生活リズムを整えましょう!

- 早寝・早起きを心がけましょう
 - 朝ご飯をきちんとたべましょう
- 朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり便が出やすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



乳幼児突然死症候群 (SIDS)

何の予兆や既往歴もない赤ちゃんが睡眠中に突然死に至る、原因の分からない病気です。発症するのは、生後2か月から6か月の赤ちゃんに多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。寒い時期に多くが発症しています。

・予防法

- ① うつぶせ寝をさせない：横向きになっている子も、上向になるよう姿勢をかえる。
部屋は真っ暗にしないで、顔が見える明るさにする。
- ② 体調に注意：かぜをひき呼吸状態が悪い時におこる可能性が高いのではとされています。
体調が悪い時には特に注意が必要です。
- ③ 睡眠環境を整える：室温が高くなりすぎないよう室温と湿度をチェック! ベッドには固めのマットレスを使用し、シーツのしわをのばす。寝具のまわりに布類を置かない。



夏季：室温 25～28℃、湿度 55～65% 冬季：室温 18～22℃、湿度 45～60%

ご家庭でも参考になさってみてください。

