



ほけんだより



2026 年 2 月
ニチイキッズ
一宮南保育園

暦の上では立春を迎えていますが、もう少し寒い日が続きそうですね。栄養や十分な睡眠をとって元気な身体で過ごせるようにしましょう。

おうちでの食事ポイント

ご飯はただ食べればよいというものではありません。下記のポイントを参考に健康な体づくりをしましょう。

- 1 家族みんなで揃って食事をしている
- 2 朝ご飯を毎日食べている
- 3 色々な食品を食べている
- 4 野菜を毎日食べている
- 5 脂肪をとり過ぎていない
- 6 お菓子を食べ過ぎていない
- 7 嫌いな物も食べている
- 8 よくかんで食べている



間食

昔は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では子どもにも症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べ過ぎないようにしましょう。

- 1 回分の量を決める
- 時間を決める
- 栄養バランスを考える
- 甘い物をとり過ぎない
- 固い物の方がよい
- 買い食いはいししない
- おやつは 1 回の軽食と考える

登園前の体調チェック

- 熱はありませんか？
- 機嫌は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- 顔色は良いですか？
- 鼻水や咳、くしゃみはでていませんか？
- 下痢症状はありませんか？
- 痛い、しんどい等の訴えはないですか？



体調が悪い時には早めに病院を受診して、早期治療に努めましょう。

体調が悪く、保育園をお休みされる時には電話にて連絡ください。また、受診された時にはどのような症状で、何の病気であったのかを保育園にお知らせください。

発熱後の登園について



発熱があった場合、解熱後 24 時間以が経過し、呼吸器症状が改善傾向となるまでは保育園の利用はできません。咳や鼻水、食欲、機嫌なども目安にして、子どもさんの体調が戻り、状態が落ち着いてからの登園をお願いします。

また、ご家族が発熱をされていてコロナ感染の疑いがある場合は、検査結果がわかるまでは登園を控えてください。感染症拡大予防としてご協力をお願いします。