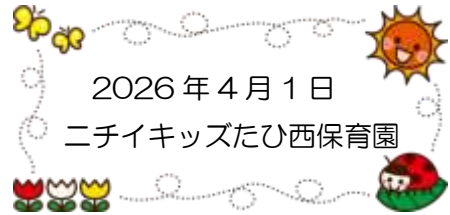




ほけんだより 4月号



2026年4月1日
ニチキッズたひ西保育園

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、ご家庭と園との連携を深めてまいりたいと思います。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。

年間保健行事予定



- <毎月> 10日前後に
身体測定
- <6月> 歯科検診
- <7月> 定期健康診断(1回目)
- <11月> 定期健康診断(2回目)

※日程が変更になる場合があります。
その都度、事前にご連絡いたします。



生活リズムを整えよう

新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで体調も整っていきます。早めに寝て、睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。ゆっくり食べることはもちろん、排便することや

身支度も考慮し
時間に余裕を
もてるといい
ですね。



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、顔色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に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。

