

ほ け ん だ よ り

令和7年4月14日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎 夕子

進級、入園おめでとうございます

新しいお友だちが増え、新年度が始まりました。ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔で登園している年長、年中の子どもたちが、何だか頼もしく見えました。新入園児のお子さんは、入園式を終えてまだまだ緊張して幼稚園生活を過ごしていると思います。少しずつ大社幼稚園の様子に慣れ、幼稚園で楽しいことをたくさん見つけ、いろいろなことに取り組んでいって欲しいと思います。

今年度も、子どもたちが、健やかに元気いっぱい幼稚園生活を過ごすことができるよう、保健に携わってまいります。保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

幼稚園生活を楽しく過ごすために

年度当初は環境や生活リズムが変わったこと、不安や緊張などから、子どもたちも疲れやすくなっています。体調を崩しやすい時ですので、次のことに気を付けていきましょう。

★生活リズムを整えよう

○朝起きたら

- ・朝日を浴びる
- ・朝ごはんを食べる

体がしっかりと目覚めるようになります。

○夜は早めに寝る準備をしよう

幼児期の睡眠時間は 10 時間とされています。しっかり寝て疲れが残らないようにしましょう。

★感染症予防に努めよう

感染症予防の基本は「手洗い」「うがい」です。幼稚園では、トイレの後はもちろん、外遊びの後には手洗い、食事の前には手洗い、うがいを行っています。ご家庭でも、手洗い、うがいを習慣化していきましょう。



県内では百日咳の報告が増えています。百日咳は診断されたら出席停止となりますので、幼稚園まで連絡をお願いします。

★体調が心配な時は

微熱がある、咳が出る、ごはんの食べる量が少ない、何となくいつもと比べて元気がない、など気になる点があれば、ゆっくりと休むことも大切です。お子さんの様子を見ながら、家庭ではゆっくりと過ごして心身の疲れを癒していくようにしましょう。

お願い

- 給食準備時は衛生上、マスクを着用します。毎日、忘れずに持ってくるようにしてください。
- つめが長いとどこかに引っ掛けたり、けがをすることがあります。ご家庭で定期的に切るようにしてください。
- 16日(水)は身体測定です。(園だよりでお知らせした日と変更しています。)着脱しやすい服装で登園してください。髪型にも配慮をお願いします。(頭のとっぺんで結ばない、など)
- 「けんこうてちょう」に身体測定や健康診断の結果を記入してお渡します。幼稚園で保管しますので、確認後は提出をしてください。
- 5月から健康診断が始まります。詳しくは5月にほけんだよりでお知らせします。

よろしくお願いします！

養護教諭の山崎夕子です。大社幼稚園での勤務も7年目となります。お子さんの健康に関することや給食の対応を主に担当しています。食事や健康面のことで心配なことがありましたら、ご相談ください。今年も子どもたちに負けないよう、元気に過ごしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。