

ほけんだより

千代田区立いすみこども園 令和8年4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。新入园児、進級児ともに、新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。十分な休息をとって、元気に登園できるように見守りましょう。

生活リズムをととのえましょう

入園や進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

眠り

早起き早寝で、たっぷりと睡眠をとることが、大切です。十分な睡眠時間を確保することで、朝すっきりと気持ちよく、目覚めることができます。また、目覚めたら、朝の光を浴びること、夜は部屋を暗くして、眠ることを心がけます。よい眠りを得るために、休日も日中は外でしっかり遊びましょう。

食事

朝ごはんを食べると、腸が動き出します。動き出すとトイレに行きたくなり、スムーズな排便につながります。朝にうんちが出ると、一日すっきりした気分で活動できます。

運動

日中は、元気に外で遊び、十分に体を動かして遊ぶことで、夜の寝つきもよくなり、お腹も空いて、食事を、おいしく食べることができます。

排せつ

朝ごはんを食べると、腸が動き出します。動き出すとトイレに行きたくなり、スムーズな排便につながります。朝にうんちが出ると、一日すっきりした気分で活動できます。

登園前の健康チェックポイント

朝、子どもが元気か、体調不良のサインが出ていないかをしっかり観察するようにしましょう。また、目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけにくいのでしっかり確認するようにしましょう。当てはまることがあるときや目に見える症状がなくても、「いつもより機嫌が悪い」、「なんとなく元気がない」など、気付いたことがあったら、朝の登園時に職員にお伝えください。

目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

耳

- 耳を触る（気にする素振りがある）
- 耳だれが出る

尿・便

- 回数や状態
- 臭い

皮膚

- 発疹・湿疹ができています
- 水疱・膿んだ場所がある
- 腫れている

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る



【麻しん(はしか)にご注意ください！！】

麻しんウイルスによって引き起こされる感染症で、感染力は極めて強く、麻しんに対する免疫を持っていない人が、感染している人に接すると、ほぼ100%の人が感染します。発症直後は、発熱、咳・鼻水等の風邪症状が出ます。その後、高熱と発疹が出現し、肺炎や脳炎等の重篤な合併症を発症することもあります。

潜伏期間(感染から発症するまでの期間)は約10日、感染可能期間(周囲に感染させる可能性がある期間)は、発症前1日～解熱後3日です。麻しんは空気を介して感染するため、マスクの着用や手洗いだけでは十分な予防はできません。麻しんは、ワクチンの接種(就学前までに2回接種すること)が有効な感染予防になります。登園の目安は、解熱後3日を経過してから、その期間は出席停止になります。また、登園届【乳児】・出席停止解除願い【幼児】の提出が必要です。

令和8年度 いずみこども園 年間健診日程

	健康診断	日程	園医	備考
内科	1 内科健診	春季 5/14 (木) 9:30 開始 秋季 11/5 (木) 9:30 開始	坪井医院 坪井先生	5月 全園児 11月 乳児部 (0.1.2歳児)
歯科	2 歯科健診	春季 5/18 (月) 9:30 開始 秋季 11/9 (月) 9:30 開始	塚原デンタルクリニック 塚原先生	5月 幼児部 (3.4.5歳児)
耳鼻科	3 耳鼻科健診	春季 4/23 (木) 9:45 開始	神尾記念病院 神尾先生	4月 全園児
眼科	4 眼科健診	春季 4/15 (水) 9:30 開始	井上眼科病院 山上先生	4月 全園児
薬剤師	文部科学省教育經由 学務課依頼 ①環境検査・空気 ハウスダストダニ検査7月のみ ②環境検査・空気	① 7月頃 10時開始予定 ② 2月頃 10時開始予定	あつみ薬局 松本薬剤師	全クラス計測 10時～12時
就園時健診	4科	12/14 (月) 13:40 開始予定	同上医師	令和9年度就園予定児 (3歳児:短時間保育児)