



ほけんだより 5月号

2026年4月30日
認定こども園OURS
保健室

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるかもしれません。体調に気を付けて過ごしていきましょう。

内科健診

内科健診を下記日程で実施します
5月8日(金) 9:30~全園児
5月20日(水) 9:30~予備日



医師に聞きたいことがあれば
事前に担任までお知らせください

歯科健診

歯科健診を下記日程で実施します
5月19日(火) 9:15~ 3歳児
5月21日(木) 10:00~ 0.1.2歳児
5月26日(火) 9:15~ 4歳児
5月29日(金) 9:15~ 5歳児



健診結果は各家庭にお知らせします。
治療が必要な場合は、早めに受診し、
治療しましょう

病欠連絡時のお願い

4月後半になり、発熱や胃腸炎症状など体調不良のお子さんが増えています。欠席連絡は電話やCCSNOTE(連絡帳アプリ)にて、**9時まで**にご連絡お願いいたします。病欠連絡をする際には、以下の①~③をお伝えください。また、CCSNOTE(連絡帳アプリ)で病欠連絡をする場合には、理由(発熱・体調不良・感染症・その他)を選んでいただき、コメント欄へ以下の内容を入力お願いいたします。

- ①どのような症状があるのか
(発熱の場合…何℃あるか 嘔吐・下痢の場合…回数
その他の症状…咳・鼻水など)
- ②いつから症状があるか
- ③受診や検査の有無

※同居家族が感染症に罹患した場合にも、園へ速やかに報告いただきますようお願いいたします。

胃腸炎症状の報告が 増えています



下痢・嘔吐などの胃腸炎症状がある場合には、最終症状より 24 時間はお家庭での経過観察をお願いいたします。また、ごきょうだいにつきましても、可能な限り登園をお控えください。感染拡大防止のため、ご理解・ご協力をお願いいたします。

登園の目安は、症状が治まり、普段通りの活気と食事がとれるようになってからです。

※嘔吐物、便を片付けるときには、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物、便に直接触れないようにしましょう。

爪はきれいかな？



爪が伸びていると、友達を引っかけてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れがたまり不潔になりやすいところですが、指しゃぶりや爪をかむくせがある子もいるため、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。



爪の手入れの目安は 1 週間に 1 回程度です。お風呂上りの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切りすぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

気持ちよく過ごす

服の ポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日があればしばしばあります。風邪を引いては大変と厚着していませんか？元気に遊び、新陳代謝が活発な子ども達にとって、適温を保っている室内では、厚着だとかえって汗をかき、そのままにしておくと風邪をひく原因となります。

ひもやフードはけがの原因に
ひも・フードのついた洋服は、遊具に引っかかるなどけがや事故の原因につながる場合があります。園へ着てくるものはひも・フードが無いものを選んでください。

体にあった洋服選びを
服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣がえのときには、サイズを確認するようお願いいたします。

肌着(シャツ)を着て保湿
洋服の下に肌着を着用することで、汗をしっかり吸いとり、体温調節や皮膚を清潔に保つことを助けてくれます。



熱中症は、夏だけではなく、体が気温の上昇に慣れていない春にも発生することがあります。水分をこまめにとり、体調の変化に注意しましょう。

