




ほけんだより 5月号

2026年4月30日
認定こども園
OURS館山 保健課

気持ちのよい季節になり、外遊びの機会が増えてきました。新しい生活がスタートして1カ月、疲れも出やすい時期です。思いきり遊べるよう、体調に気を付けて過ごしていきましょう。



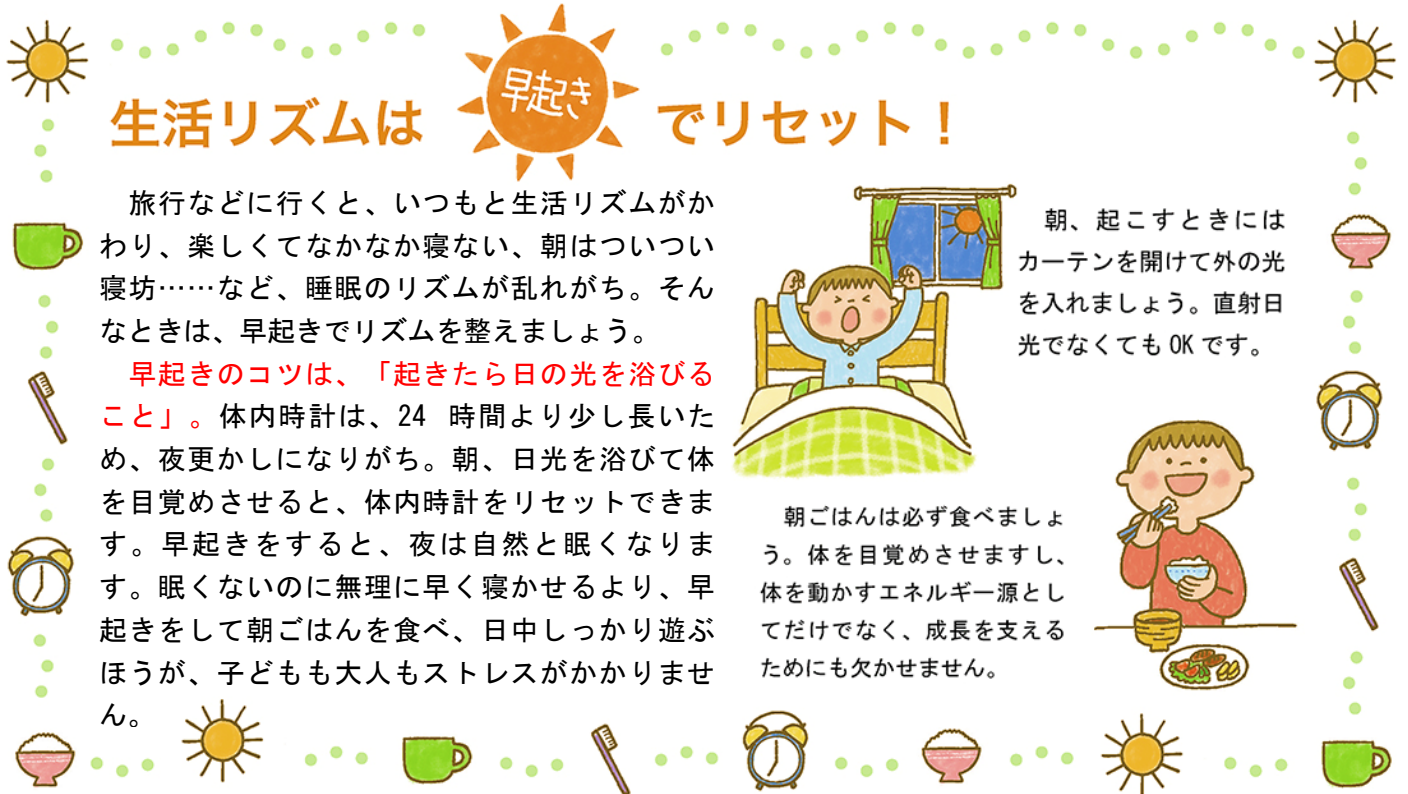
生活リズムは  でリセット!

旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いいため、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

健康診断

【内科健診】

5月28日(木) 10:30~
0・1・2歳児クラス
6月4日(木) 10:00~
3・4・5歳児クラス

【歯科健診】

6月5日(金) 10:30~
0・3歳児クラス
6月19日(金) 10:30~
1・5歳児クラス
6月26日(金) 10:30~
2・4歳児クラス

ご都合が悪い場合には、日程内でしたら変更が可能ですので、お声掛けください。



OURS 館山は集団生活の場ゆえに、予防接種を推奨致します。
 予防接種は治療困難な感染症を防いだり、周りの人に移してしまわないように行います。
 接種スケジュールのご確認をお願い致します。

2026年4月版 予防接種スケジュール		大切な子どもをVPD(ワクチンで防げる病気)から守るためには、接種できる時期になったらできるだけベストのタイミングで、忘れずに予防接種を受けることが重要です。このスケジュールはNPO法人 VPDを知って、子どもを守ろうの会によるもっとも早期に免疫をつけるための提案です。お子さまの予防接種に関しては、地域ごとの接種方法やVPDの流行状況に応じて、かかりつけ医と相談のうえスケジュールを立てましょう。														
ワクチン名	接種済み	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	(満年齢)
不活化 ワクチン B型肝炎 (母子感染予防を除く)	定期	□□														
不活化 ワクチン ロタウイルス	定期	1年□□														
不活化 ワクチン 小児用肺炎球菌	定期	□□□□														
不活化 ワクチン 五種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ)	定期	□□□□														
生 ワクチン BCG	定期	□														
生 ワクチン MR (麻しん風しん混合)	定期	□□														
生 ワクチン 水痘 (みずぼうそう)	定期	□□														
不活化 ワクチン おたふくかぜ	任意	□□														
不活化 ワクチン 日本脳炎	定期	□□□□														
mRNA ワクチン 新型コロナ	任意															
不活化 ワクチン インフルエンザ	任意	毎秋														
不活化 ワクチン HPV (ヒトパピローマウイルス)	定期	□□□														
不活化 ワクチン 髄膜炎菌	任意	□														
渡航ワクチン	□															

生ワクチン mRNA ワクチン 定期 定められた期間内で受ける場合は原則として無料(公費負担)。 任意 多くは有料(自己負担)。自治体によっては公費助成があります。 任意接種ワクチンの必要性は定期接種ワクチンと変わりません。 同時接種: 同時に複数のワクチンを接種することができます。安全性は単独でワクチンを接種した場合と変わりません。 国や日本小児科学会も乳幼児の接種部位として太もも(大腿前外側)も推奨しています。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

●異なる種類の注射の生ワクチン同士は接種間隔は最短で4週間です(4週間後の同じ曜日から接種可)。

詳しい情報は <https://www.know-vpd.jp/> VPD 検索

2026年2月作成 © NPO法人VPDを知って、子どもを守ろうの会

お子さんの衣類、 ここをチェック

衣類を見直して けが防止

小さな子どもは……

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険を予測できない

↓

けがを
しやすい!!

ズボンの丈は くるぶしまで

長すぎると転びやすくなります。長いすそを折り上げるだけでは時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めましょう。

フードのひもは けがの原因に

フードのひもは遊具に引っかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

靴はピッタリの ものを

靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に5mm~1cmほどの余裕があるものを。