

# ほけんだより

2026年4月号

あおぞら保育園

4月を迎えて春本番です。春の日差しが暖かい季節ですが「花冷え」という言葉もあるように気温の変化が大きな時期です。最高気温 20℃以上の暖かい日もあれば最低気温 10℃以下の肌寒い日もあり、一日の気温差も大きくなります。上手に衣服の調節をして、体調管理に注意しましょう。

## 4月の保健予定

- 6日(月) ひよこぐみ身体測定
- 8日(水) りすぐみ身体測定
- 10日(金) うさぎぐみ身体測定
- 13日(月) ぞう・きりんぐみ身体測定
- 16日(木) らいおんぐみ身体測定
- 23日(木) 園医診察(全園児)



## ☆ 保健からのおねがい ☆

☆いつでも連絡先は明確に！

緊急に連絡をする場合がありますので必ず連絡が取れるようにお願いします。変更時は必ずお知らせください。

☆お休みするときは・・・

体調不良で欠席する場合はなるべく具体的な症状をお知らせください。

例「昨夜から発熱し今朝も 38.0℃ある」  
「今朝は食欲なく2回下痢している」

☆お休みした方がよい目安

- ・24 時間以内に 38℃以上の熱が出た
- ・24 時間以内に2回以上の下痢や嘔吐があった

お子様の体力回復のためにも症状が出てから 24 時間は様子をみながらゆっくり静養することをおすすめします。



1年間 よろしくお願ひします！

保健師の鈴木朗子(すずきあきこ)です。子ども達が健康に楽しく園生活を過ごせるようにお手伝いしたいと思っています。何かありましたら気軽にご相談ください。

## 園医の先生を紹介します

小児科 江崎 勝一 先生  
(エヴァーグリーンこどもクリニック)  
歯科 新井 真澄 先生  
(新井歯科医院)

検診などを通じて子どもたちの健康管理をしてさせていただきます。

ご相談や質問などがある方は担任や保健師までお声がけください。

