



# ほけんだより 春号

令和7年4月  
るりいろ保育園  
3・4・5歳  
看護師 森澤・高尾

新しい1年がスタートしました。1つお兄さんお姉さんになった子どもたちは、新しいクラスでの生活、新しい友達づくりに、一生懸命です。お子さんの園での話にぜひ、耳を傾けてあげましょう。

## 登園前の健康チェックをお願いします

こんなサインに注意!

体力がついてきて感染症にかかる回数は少なくなりますが、まだ自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。また、トイレが自立すると、うんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意してください。

### □「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

### □姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

### □けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

## 病気のサインはないですか？

### 目

目やにや涙が出る、充血している など

### 鼻

鼻水、鼻づまり、口呼吸 など

### 皮膚

ポツポツが出ている、はれている など

### うんち

回数や性状、においがいつもとちがう など



## 朝ごはん で元気のスイッチを押そう!

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食えることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをON にしましょう!

### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

### 頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとりましょう。

### おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。

