

# ほけんだより

## 4月



令和6年4月8日 深谷市立幼稚園

のもとあやか

ご入園・進級おめでとうございます。深谷東幼稚園、養護教諭の野本彩加です。本年度も深谷市内の公立幼稚園に通われるお子さんが、健康で安全な幼稚園生活を送ることができるよう、「ほけんだより」を通じて様々な情報を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

ドキドキ・ワクワクの中で、新年度が始まりました！  
新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともにとっても疲れています。【早寝・早起き・朝ごはん】などの生活習慣を1つ1つ大切にすることで、お子さんが幼稚園での生活を元気に楽しめるよう、応援してあげてください。また、お子さんの体調や健康についてなど、何か心配なことがありましたら職員にお知らせください。園でも、子供たちの様子を日々見守っていきたくと思います。

### 「いってらっしゃい」の前に お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？



気になる点があれば、小さなことでもお知らせください。

☆毎朝の検温と健康観察をしっかりと行い、「今日も1日幼稚園で元気に過ごせるかな？」を判断のポイントにしてみてください。

## 生活リズムを作る 3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期です。お子さんと取り組んでみましょう。

<p><b>1 早寝・早起き</b></p> <p>成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。<b>3～6歳の1日の睡眠時間は、10時間～11時間</b>です。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう！</p>	<p><b>2 朝ごはん</b></p> <p>体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源になります。バランスのとれた栄養のあるものを食べましょう。</p>	<p><b>3 うんち</b></p> <p>朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくてもトイレで座る習慣をつけましょう。</p>
---	--	---

### 今月のちょっとみて・みて！

#### \* 定期健康診断のお願い \*

各園にて、発育測定や内科検診など健康診断が始まります。各検診の前には、アンケートや調査票を配布します。このアンケートや調査票は、事前に日頃の健康状態を教えてください、より正確に検診が行えるよう参考にさせていただくものです。ご家庭で1つ1つの項目をお子さまと一緒に確認しながら、ご記入ください。また、今後の園での保健管理にも活用させていただきたいと思えます。必要事項を記入し、各提出日までに担任へご提出をお願いいたします。

### 健康診断って？なにをするの？

#### 自分の体のことがわかります

成長のようすやどのくらい健康か知る手がかりに



#### みなさんの体に病気や異常がないかを調べます

詳しい検査や治療を受けるきっかけに



#### 自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これから健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう



お子さんにとって、幼稚園は初めて保護者と離れ、社会に出て集団生活を送る場です。1日の終わりには、幼稚園での様子などお子さんのお話をたくさん聞いて、「がんばったね」「えらいね」とたくさんほめてあげてくださいね。