

# 健康だより

2026年 4月  
ともしび保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気に園生活を送ることができるようご家庭とともに見守っていきたいと思います。1年間どうぞよろしくお願い致します。



地域では、  
感染性胃腸炎、溶連菌感染症、インフルエンザ、  
新型コロナウイルスが流行っています。

## <園医の紹介>

今年1年間、健康診断・歯科検診などお子さんの健康管理に関して  
ご指導をいただく先生方です。

★内科 白石 京子先生 (おおぞら太陽クリニック)



★歯科 岡村 勝文先生 (おかむら歯科医院)



定期的に保育園に来てくださいます。体調や成長発達など気になることがあれば  
アドバイスをいただけますので保育園にご相談ください。

## <朝のしたくがスムーズになる声かけのコツ>

子どもは時間の感覚が未発達なので、朝のしたくが思うように進まないことも珍しくありません。そんな時は声かけを工夫してみましょう。お子さんの行動を促しやすくなります。

### \* 行動につながる声のかけかた

★見通しをもたせる

例)朝ごはんを食べたら歯をみがこう  
次に何をしたらいいのかがわかり  
安心して動けるようになります。

★選択肢を作る

例)赤い服と青い服どっちがいい?  
自分で決定したという満足感で  
行動しやすくしやすくなります。

★遊びに変える

例)どっちが早くできるか競争しよう  
ゲーム要素でやる気アップ。前向きに  
取り組みやすくなります。



## <生活リズムをととのえましょう>

春は気持ちよい季節ですが、体調を崩しやすい季節です。

\* 寒暖差が大きい

気温の変化に対応するため、体が疲れやすくなります。

\* 入園、進級などで生活が変化する

緊張したり、ストレスを感じる場面が多くなります。

なんとなく元気がない、疲れているなど感じたら、生活リズムを整えてみましょう。

★毎日同じ時間に起きる

★三食バランスよく食べる

★体を動かして遊ぶ、運動する

★睡眠をしっかり取る

