



# ほけんだより 2月号



令和8年2月1日 青梅梨の木保育園

寒い日が続いています。子どもたちは、寒さに負けず元気に外で遊んでいます。氷を触りながら、冬ならではの遊びも楽しんでいるようです。

園ではインフルエンザ、感染性胃腸炎等の流行は見られていませんが、熱、咳等で体調を崩すお子さんが増えています。体調が悪いときは早めに休養し、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 入学・進級に向けて健康チェックをしましょう

あと2ヶ月で入学・進級をむかえます。新しい環境で毎日楽しく元気に過ごすことが出来るように、下記の項目を参考にして、お子さんの健康チェックを行ってみましょう。気になるところがあるときは、受診をして相談しましょう。わからないことがありましたら、平田まで声をかけてください。

### 目

- ・目を細めてみる
- ・顔を傾けてみる
- ・TVに近づいてみる
- ・目が内側に寄っている
- ・物を近づけてみる
- ・目(視線)が外側に外れている



⇒ 眼科を受診しましょう

### 耳

- ・後ろから呼んでも気がつかない
- ・よく聞き返す
- ・テレビの音を大きくする
- ・耳によく手を持っていく

⇒ 耳鼻科を受診しましょう



### 歯

- ・むし歯がある ⇒ すぐに治療しましょう
- ・定期的に検診を受けていない
- ⇒ かかりつけ医を決めましょう



### 予防接種

- ・母子手帳を確認しましょう
- ・接種していない予防接種がある
- ⇒ かかりつけ医に相談しましょう



- ・規則正しい生活習慣を身につけましょう
- ・早寝早起きをしましょう
- ・朝ご飯をしっかり食べましょう
- ・排便の習慣を身につけましょう



きりんぐみさんは、学校に行く時間に合わせて生活リズムを整えておきましょう