



令和 7 年 4 月 1 日 東広島市立御園宇幼稚園 養護講師 大本 真祐子

ご進級・ご入園おめでとうございます。

新しい環境の中、子供たちも期待と共に不安も感じている様子が見られます。子供たちが基本的な生活習慣を身に付け、元気いっぱいに遊ぶことができるように、家庭と園でしっかり連携をとっていきたいと思います。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

生活リズムを整えましょう

①早寝・早起きをする

睡眠時間は年齢差にもよりますが、10～13 時間（昼寝も含む）が理想です。夜は9時頃までには寝て、朝は7時までに起きられると良いですね。

②朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。朝ごはんを食べていない人は、果物やスープなど簡単なもので良いので、まずは毎朝何か食べることから始めましょう。

③うんちは出たかな？

朝ごはんを食べることで、腸の動きが活発になり、排便がしやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間を作ると排便の習慣付けをしやすくなるのでお勧めです。



登園前の体調チェックをお願いします

園では毎朝、登園してきたお子様の健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックしてみてください。

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 顔色は良いですか？
- ☐ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ☐ 湿疹、発疹はありませんか？
- ☐ 機嫌は良いですか？
- ☐ うんちは出ましたか？
- ☐ 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



※気になることがありましたら、登園時にお知らせください。

4 ・ 5 月の幼児定期健康診断日程

4 月 8 日（火）	身体測定	そら組
4 月 15 日（火）		ひかり組 さくら組
4 月 16 日（水）		ひよこ組
4 月 24 日（木）	眼科検診	ひかり組
4 月 30 日（水）	耳鼻科検診	ひかり組
5 月 15 日（木）	内科検診	全園児

お世話になる学校医の先生

子供たちが検診でお世話になる先生方です。どうぞよろしくお願いします。

- ＜内 科＞ 藤 原 雅親 先生（藤原内科医院）
- ＜歯 科＞ 乾 孝史 先生（さくらファミリー歯科）
- ＜耳鼻科＞ 渡 部 雄二 先生（わたなべ耳鼻咽喉科）
- ＜眼 科＞ 二階堂 真美 先生（二階堂眼科）
- ＜薬剤師＞ 吉 田 千晶 先生（オール薬局西条店）

幼稚園でよく見られる感染症の出席停止基準(学校保健安全法施行規則より)

第二種感染症		
インフルエンザ	急な発熱・頭痛・筋肉痛・のどの痛み・咳・体のだるさ	発症後 5 日，解熱してから 3 日を経過するまで
百日咳	2 週間以上続く咳・長く咳込んだ後，ヒューヒューと音が鳴る	特有の咳が消失するまで または 5 日間の適正な抗菌薬による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	発熱・咳・鼻水・目の充血・口の中の白い水疱・発疹	解熱後 3 日を経過するまで
風疹（三日はしか）	赤い発疹・リンパの腫れ	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	発熱・紅斑・水疱・かさぶた	すべての発疹がかさぶたになるまで
咽頭結膜熱（プール熱）	発熱・のどの痛み・結膜炎	主要な症状が消失してから 2 日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発熱・のどの痛み	発症後 5 日，かつ症状が軽快してから 1 日を経過するまで
結核	2 週間以上続く咳・たん・微熱・体のだるさ	症状により，医師が感染のおそれがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	発熱・頭痛・嘔吐	
第三種感染症		
流行性角結膜炎	目の充血・目やに	症状により，医師が感染のおそれがないと認めるまで
急性出血性結膜炎	強い目の痛み・充血・目やに	
第三種感染症（その他の感染症）		
溶連菌感染症	発熱・のどの痛み・のどの白っぽい発疹・舌の発疹（イチゴ舌）	条件によって出席停止の措置が取られます。医師の指示にしっかり従い，その旨を必ず幼稚園にお知らせください。
伝染性紅斑（りんご病）	発熱・倦怠感・頭痛・筋肉痛・両頬のレース状の発疹	
手足口病	発熱・手の平や甲・口の中に赤い発疹や水疱	
ヘルパンギーナ	高熱・のどの痛み・赤み・水疱	
マイコプラズマ感染症	発熱・長引く咳・痰	
感染性胃腸炎	発熱・嘔吐・下痢	