



ほけんだより 4月号



令和4年4月20日

桜満開の中、ドキドキわくわくで新年度が始まりました。子どもたちが新しいクラスや新しい友だちと健康で楽しく過ごせるよう、職員一同見守っていきたいと思います。新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れも出ますので、ご家庭では、十分な睡眠と休養をとって、元気に登園できるようにご配慮をお願いします。



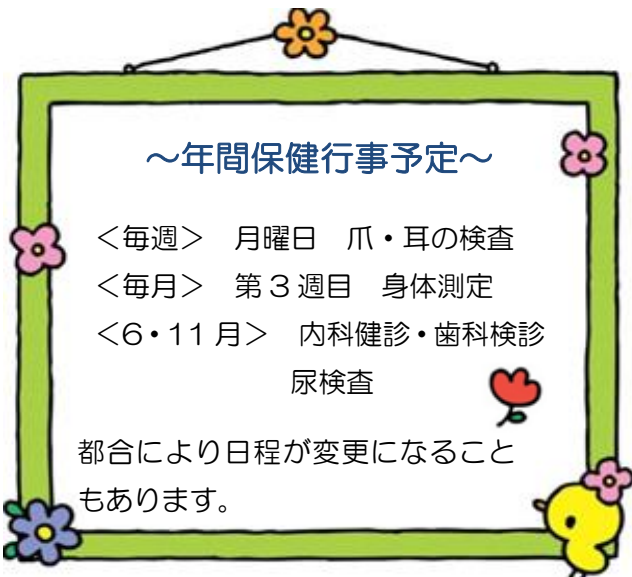
～保育園の健康状況～

＊嘔吐・下痢の症状の子が多くみられます。

～年間保健行事予定～

- <毎週> 月曜日 爪・耳の検査
- <毎月> 第3週目 身体測定
- <6・11月> 内科健診・歯科検診
尿検査

都合により日程が変更になることもあります。



【お子様が園で体調不良になった場合について】

登園後 37.5 度以上の熱が出た場合は、連絡を致しますので迎えをお願いします。熱がなくても下痢、嘔吐、蕁麻疹、湿疹、とびひなどの症状がある場合も同様になります。

お子さんは、急に体調を崩すことが多々ありますので、常にご家庭内で体制を整えておいてください。朝から熱が 37.5 度以上あったり、体調が悪い時は自宅で安静に過ごして下さい。お子様が楽しく健やかに園生活が送れるようにご協力をよろしくお願い致します。



～くすりについて～

保育園で投薬できる薬は、病院を受診し診察をした医師が処方したもの。または医師の処方により薬局で調剤されたものに限りです。市販薬は飲ませることができませんのでご了承ください。

- ＊薬は 1 回分に分けて持たせて下さい。シロップも 1 回分のみを容器に入れて持たせて下さい。
- ＊薬は連絡票と一緒にジッパーのついた袋に入れて下さい。（袋には大きめに名前を書く）
- ＊薬連絡票がない場合は投与できませんので、必ず薬と一緒に薬連絡票を持たせて下さい。
- ＊薬連絡票はご家庭でコピーしてお使い下さい。
- ＊外用薬（点眼薬や軟膏）の薬連絡票は、週の初めに 1 枚書いていただいて 1 週間使います。

★お忙しい中、大変とは思いますがご協力をよろしくお願い致します。



生活リズムを整えて 元気に過ごそう！



決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。



絵本を
読んで
寝ようね。



9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。