



# ほけんだより

4月号

## ご入園・ご進級おめでとうございます

初めて保育園生活を経験することも達にとっては、家庭生活との環境の違いで入園当初は、緊張の連続です。在園児もお部屋や保育者が変わり同じ様に緊張しています。4月の終わりから5月の始めに疲れが出やすいようです。こども達が心も体も元気に過ごせるようにと願っております。今年1年間どうぞよろしくお願い致します。

### 保育園での健康管理について

- 身体測定・・・毎月1回（身長・体重） 半年毎（頭囲・胸囲）
- 健康診断・・・年1回（みぞべ先生）による内科的健診
- 歯科健診・・・年1回（末金先生）による歯科健診
- ぎょう虫検査・・・年1回 尿検査・・・年1回
- ・偶数月にほけんだよりを発行し、園や地域の感染症等お知らせする予定です



### 飲み薬について

- ・原則としてお預かりが出来ません。（主治医と相談され朝・夕2回の家庭での投与をお願いして下さい。）
- ・やむを得ず持参する場合は病後の回復期のみで、主治医処方薬に限り、**「服用依頼書」**に記入後1回分に小分けして保育者に手渡しで預けて下さい。
- ・服用依頼書は、入園のしおりP11の用紙をコピーしてご利用下さい。
- ・前日、解熱剤や座薬を使用した際は、熱の状況把握の為、翌日は家庭で様子を見て下さい。
- ・気管支拡張剤（ホクナリン、ツロブテロールなど）を貼付して登園する場合は、テープを貼付している事をお知らせ下さい。必ず、テープに日付と記名をし、はがれないように上からサージカルテープや絆創膏等で固定して下さい。テープがはがれてしまい、こどもがテープを口にしてしまうと危険な為、ご協力よろしくお願いします。

### 保育園で元気に過ごすためには

- ・早起き・早寝を心がけましょう。日中元気に活動した身体の疲労回復と、大脳の働きかけを活発にするためにも早起き・早寝は大切です。まず、早起きからはじめましょう。
  - ・朝食はしっかり食べましょう（主菜+副菜）→おなかがすいていると遊べません。
- 1日の活動の源とともに、集中力や記憶力にも影響します。
- ・朝食後の排便の習慣をつけましょう→こどもの便秘は、熱を出したり、時に腹痛で集中できなくなる事もあります。夜、眠っている時に、自律神経の作用により腸の働きが活発で、朝、便が下りてきて朝食を摂ることによって腸が刺激され排便しやすい状態になります。便意が無くても便座に座る習慣をつけると良いですね。



・こどもの健康状態をよく観察しましょう

こどもの健康状態は保護者の方が一番よくご存じだと思います。楽しい園生活をおくるため、無理をなさらないよう注意しましょう

・保育園で具合が悪くなり連絡させて頂いた時は、早めのお迎えをお願い致します。

保育園で元気に遊ぶことができるかどうかは、やはり健康状態が一番影響します。集団保育の場面では、具合が悪いからといっても、個人の安静を守ってあげることはなかなか難しいものです。そんな状況の中で無理をして登園してくるとこどもにとっては辛いうえに、病気を長引かせてしまうことにもつながりがちです。さらに、まわりの人に病気をうつしてしまう結果にもなりますので、こどもさんの出している健康状態のサインをよくみてあげましょう。

・保育中に発熱（体温が 37. 5℃以上）や具合が悪くなった時や、仮に 37. 5℃以下でも一般状態（機嫌、顔色、食欲、睡眠状態、呼吸、咳、鼻水、下痢、嘔吐など）から判断してお迎えのお願いを連絡いたします。また、感染症が疑われる時も同様です。

お迎えを待つ間は、できるだけ側についてお世話させていただきますが、病気の時は心細いものです。お仕事中ご多忙中かと思いますが、連絡いたしましたらご都合つけて頂き、お迎え下さるようお願いいたします。

また、前日、高熱がでていて、翌日下がっていると安心してしまいがちですが、熱は一時的に体を弱めます。一日位の余裕を持って安静にして、様子を見てあげられるといいですね。

とはいえ、お仕事が休めない・・・ということもあると思います。そういう時の手立てとして（病児保育室への事前登録と予約が必要）考えておきましょう。

- ・発熱（37. 5℃）
- ・下痢（2回以上）
- ・嘔吐後顔色が悪くグッタリしている
- ・発疹
- ・目やに
- ・感染症を疑う
- ・病前、病後での日中の生活が無理とみなした時
- ・万一ケガをした時、などに連絡させていただきます。

※ 緊急連絡先が出張や外出で異なる時は、必ずお知らせ下さい。

※ 病気でお休みする時は9：30 迄に、病名や症状をお知らせ下さい。

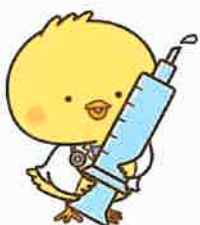


## 爪の確認について

こどもの手の爪が伸びるのは早いもので1日に約0. 1mmと言われ、足の爪の約4倍で伸びると言われています。爪が伸びていると手洗いがきちんとできず不衛生になり、お友達と遊んでいるときにあやまって傷つけてしまうことが予想されます。是非、爪切りが、毎週末の親子のコミュニケーションの場となるように習慣にして頂けるといいですね。ご協力お願いします。

## 予防接種で免疫をつくる

集団生活をおくる保育園では、同年齢の集団であるため、こどもがかかりやすい病気が発生すると、あっという間に広がってしまいます。症状が軽い病気は上手に乗り越え免疫を獲得させていけますが、重い合併症をおこす病気は予防接種で免疫を獲得でき個人としても集団としても予防が可能になります。



予防接種は、主治医と相談され計画的に体調の良いときに受けましょう。