

ほけんだより

みなと保育園
H29年度 4月



ご入園、ご進級おめでとうございます

大きな喜びや期待を胸に、元気いっぱいの新年度がスタートしました。子ども達が、健康で安全な保育園生活を過ごせるよう、ご家庭と保育園とで十分連携をとっていきたく思いますので、よろしくお願ひいたします。また、保健に関する情報などを、ほけんだよりを通じてお知らせしますのでご覧ください。
今年度もよく食べ、よく寝て、よく遊び、元気な体をつくりましょう。

生活リズムを整えましょう

新年度は環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

●早寝早起きを心がけましょう

夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時頃までには起きるようにならねばなりません。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



●朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。バナナだけ、ヨーグルトだけ、パンだけでは力の素にはなりません。



●朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

園で預かる薬について

基本的に園での薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合には担任にご相談の上、与薬依頼票に記入し、下記の要項を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 薬は1回分のみ持参し、薬の袋や容器には必ず記名をしてください。
- 登園時に必ず、薬があることをお知らせください。
(与薬依頼票の記入が無い場合は、与薬はできません)

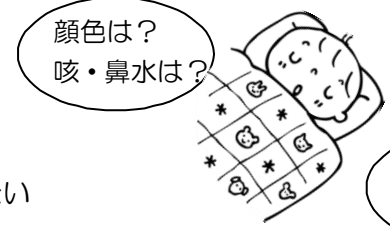


☆ただし、心臓病などの慢性疾患の治療薬、抗アレルギー薬、アトピー性皮膚炎などの軟膏など、継続して与薬が必要な場合は、医師の指示書が必要となります。

子どもをSIDSから守りましょう

SIDS（乳幼児突然死症候群）は、それまで元気だった子どもが、寝ている間に突然命を落とす病気です。原因ははっきりしていませんが、生後6か月までの子どもに多いといわれています。睡眠中はこまめに子どもの様子を確認し、子どもの命を守りましょう。

- 仰向けに寝かせる
- 敷布団は硬めのものを
- 掛布団は軽いものにし、掛けすぎない
- 布団が顔や口にかからないように
- 着せすぎ温めすぎに注意
- 顔の周囲にぬいぐるみやタオルなどを置かない



無呼吸に気づいたら、すぐに119番（救急車）と心肺蘇生を!!

毎朝の体調チェック!

いつも元気いっぱいの子供達ですが、体調が悪い時や悪くなる前には、様々なサインを出しています。登園前は忙しい時間とは思いますが、次のようなポイントで見て・触って、体調チェックをお願いします。前日や朝に、いつもと変わった様子があれば、必ずお知らせください。

- ☆熱はありませんか？
- ☆顔色はいいですか？
- ☆鼻水・咳は出ていませんか？
- ☆湿疹・発疹はありませんか？
- ☆食欲はありますか？
- ☆うんちは出ましたか？
- ☆機嫌はどうですか？
- ☆痛い・疲れたなどの訴えはないですか？



- 熱はないけど遊ばずにゴロゴロしている、夜泣きをするなど、いつもと違うようすがみられたら、登園時にお知らせください。
- 緊急時の連絡先は必ず連絡のとれるところにしておいてください。いつもの連絡先と違うときなどは必ず知らせていただき、確実に連絡がとれるようにしてください。

爪を切って清潔に

爪が伸びていると、爪と指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、子ども達のやわらかい肌を傷つける危険性もあります。

爪は週に1回程度をめやすに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



.....年間保健行事予定.....

- <前期> ぎょう虫検査、尿検査
- <前期・後期> 健康診断
歯科検診・フッ素塗布
- <毎月> 身体測定
- 詳しい日程につきましては、園だより等でお知らせします
- 全員が受けられますよう、ご協力をお願いいたします。