



ほけんだより



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いと思いますので、よろしくお願いたします。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。

毎朝の体調チェック!

朝起きてから登園までは慌ただしい時間帯ですね。短い時間でも子どもに触れて体調をチェックしましょう。食欲がない、夜中に何度も起きて機嫌が悪い、なんとなく元気がない...など、夜中や朝の様子がいつもと違う場合はお知らせください。

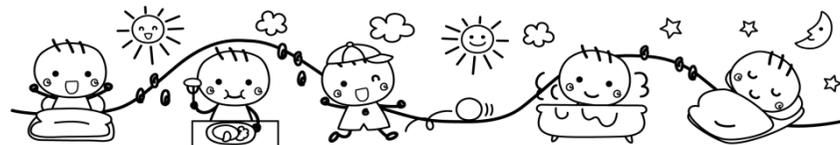
- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？

- 食欲はありますか？
- うんちはできましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「だるい」などの訴えはありませんか？



★朝は元気でも、子どもの体調は急に悪くなることもあります。緊急時の連絡先は、必ず連絡がつくようにしておいてください。
連絡先が変更になった場合はお知らせください。

生活リズムを整えましょう!



入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。規則正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくっていきましょう。

早寝早起きをしよう!



うんちは出たかな?

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



朝ごはんを食べよう!

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるようにしましょう。

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

顔色は?
咳・鼻水は?



呼吸は?
汗は?

無呼吸に気づいたら、すぐに119番(救急車)と心肺蘇生を!!

上府保育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、捺印のな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。

爪を切って清潔に

爪が伸びていると、爪と指の間には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。お風呂上がりの、爪がやわらかい時が切りやすいですね。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。

かわいい、きれいな子どもの肌を守るためにも、気を付けてチェックしましょう。



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