

# ほけんだより

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
 ○ 長沢保育園  
 ○ H31年度4月  
 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

ご入園、ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。子ども達が、健康で安全な園生活を過ごせるよう、ご家庭と園とで十分連携をとっていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

また、今年度も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきたいと思しますので、ご覧ください。

## 生活リズムを整えましょう！

早寝早起きをしよう！

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。

おはよう！

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。

朝ごはんを食べよう！

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

## うんちは出たかな？

朝ごはん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。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。

## ～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

着せすぎ、温めすぎに注意

敷布団は硬めのものを

顔の周囲にぬいぐるみやタオルなどを置かない

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

無呼吸に気づいたら、すぐに119番（救急車）と心肺蘇生を!!

## 園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は行っていません。病院で薬を処方される場合は、園での与薬ができないことを伝え、回数・時間等相談してみてください。やむを得ず薬を持参される場合は、下記の要項を必ず守ってください。ご協力のほど、よろしくお願い致します。

- 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名前を明記してください。
- 登園時に必ず与薬依頼票に記入し、捺印してください。  
 （捺印がない場合などで確認がとれない時は、与薬はいたしません）

☆ただし、慢性疾患の治療薬、抗アレルギー薬、ぜんそく薬、アトピー性皮膚炎などの軟膏などは、医師の指示書により例外となりますので、担任に相談してください。

## ☆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ので、爪は、こまめに切るようにしましょう。

ただし、深づめには要注意！ 肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

## 爪ケアのポイント

爪の手入れは1週間に1回程度をめやすにしましょう。お風呂上がりの、爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎて深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



## 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。

- |                                        |                                                |
|----------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？     | <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？             |
| <input type="checkbox"/> 鼻水や咳は出ていませんか？ | <input type="checkbox"/> 湿疹、発疹はないですか？          |
| <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？     | <input type="checkbox"/> うんちは出ましたか？            |
| <input type="checkbox"/> 機嫌はよいですか？     | <input type="checkbox"/> 「痛い」「疲れた」などの訴えはないですか？ |

★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。

## 足に合った靴で 元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい大きめの靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになったり、転びやすくなったりもします。

また、クロックスなどのサンダルは露出が多く、外遊びには危険がいっぱいです。ケガをしないためにも、大切な足を守ってくれる靴を選んであげましょう。



## 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