



# ほけんだより



新しいクラス・環境での生活が始まります。慣れるまでは体調を崩すことや、気持ちが不安定になることもあり、親子共々大変だと思います。無理をせず、十分に休息をとり、生活のリズムを整えていきましょう。保育園は、お子さん達にとって一日の大半を過ごす『生活の場』です。お子さんが笑顔で園生活を過ごせますよう、ご家庭と連携をとりながら見守っていきたく思いますので、よろしくお願いいいたします。



## ● 生活リズムを大切にし、体調を整えましょう ●

### 早寝・早起き

心身の発達に重要なホルモンは熟睡することにより分泌され、日中の活動の疲れを回復してくれます。朝、元気がなかったり、すっきり目覚められないときには体調不良も頭に入れて様子を見ましょう。



### 朝ごはんは、一日のエネルギー源

朝ご飯は、脳や体を活性化させます。朝ご飯を食べ、一日元気に過ごせるようにしましょう。



### 「朝の排便」の習慣づけを

朝ごはんをしっかりと食べると胃腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。毎朝、排便のためにトイレに行く時間のゆとりをつくりましょう。



## ● 生活習慣を身につけましょう ●

健康づくりの基本です。子どもの生活はほとんどが遊びです。また、新陳代謝が盛んなので、家族みんなで習慣づけていきましょう。

### 手洗い・うがい

毎日



ばい菌を洗い流しましょう。カゼの予防にもなります。

### 入浴・洗髪

毎日



皮膚や髪を清潔に保ちましょう。

### 着替え

毎日



汗や垢で汚れています。清潔な衣服に着替えましょう。

### 爪きり

週一回



伸びた爪はケガのもとです。短く整えましょう。

### 靴洗い

週一回



汗や泥で汚れています。きれいに洗い流しましょう。

## ★ 登園の前に ★

### 毎日健康チェックをしましょう

小さい子どもは自分で訴えることができません。まずは、ご家族の方がよく見て、触って、早めに気づいてあげることが大切です。

### 体温を測りましょう

体温は子どもによって個人差があります。平熱がどのくらいか調べておきましょう



## ★ こんなときはお休みしましょう ★

- 熱が高い ●咳がひどい
- 嘔吐や下痢がある
- 感染症にかかっている
- 集団生活ができないようなケガなど・・・

集団生活の中では安静を保つことが出来ず、体に負担がかかります。感染症を広げてしまうことがあります。おうちでゆっくり休養しましょう。いざという時のためにも病児・病後児保育室へ事前に登録しておく心安いです。

## ★ 予防接種は計画的に！ ★

乳幼児の集団では、感染症が流行することがあります。感染症を予防するために、計画的に予防接種を受けましょう。

- 市報や個人宅通知で確認をしましょう。
- 主治医とよく相談をして、体調の良い時に接種を受けましょう。

### 定期接種

接種対象月齢の間は無料で接種できます。

- \*ヒブ \*肺炎球菌 \*四種混合 \*BCG
- \*麻疹風疹混合(MR) \*水痘
- \*日本脳炎 \*B型肝炎 \*ロタウイルス

### 任意接種

助成はありませんが、集団生活では大切なワクチンです。

- \*おたふくかぜ
- \*季節性インフルエンザ

## 年間保健行事

春：健康診断  
視力測定（幼児組）  
歯科健診

秋：健康診断  
視力測定（幼児組）  
詳細な日程は園だより等でお知らせいたします。

- ★毎月 身体測定
- ★毎月 0歳児健診



## ★ 薬について ★

### ● 原則として、保育園での与薬は行いません

保湿剤は入浴後や登園前にしっかり家庭にて塗布しましょう。慢性疾患やアレルギー性疾患で保育中に与薬が必要な場合はお知らせください。

### <受診時のお願い>

- 保育園に通園していることを伝え、

『朝晩もしくは朝・降園後・就寝前』の与薬で可能か確認してみましょう。

やむを得ず園内で与薬が必要な場合はご相談ください。

外用薬（点眼薬や軟膏）のみ対応可能な場合があります。