

# ほけんだより



上府保育園  
R6年度4月

## ご入園、ご進級おめでとうございます

ひとつ大きくなった喜びと期待が、胸いっぱい詰まった新年度がスタートしました。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、よろしく願いいたします。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心がけましょう。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。具材たっぷりの味噌汁を付けるなどバランスのよい食事を心がけましょう。今年の夏も暑くなるようです。過ごしやすい今のうちからしっかり食べて体力をつけていきましょう。

基本的に園での薬の与薬は行っていません。病院受診時に薬の服用回数などご相談ください。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・捺印し、下記の要項を必ず守ってください。

- 病院で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、捺印のない場合は与薬はできません)

☆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。

## 園での与薬について

## ～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、原因がはっきりわからない病気です。1歳未満の赤ちゃんの死亡原因としては高く、まれに1歳以上で発症することがあります。仰向け・うつぶせどちらでも発症しますが、うつぶせ寝の方が発症率は高いようです。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。特に感染症にかかっている時は発症リスクが高くなるので気をつけましょう。

- 仰向けに寝させる
- 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
- なるべく母乳で育てる
- タバコは吸わない



無呼吸に気づいたらすぐに119番（救急車）と心肺蘇生を!!

## 登園前の健康チェックポイント

いつも元気いっぱい子どもたちですが、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？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 食欲はありますか？
- 機嫌はよいですか？
- 顔色はよいですか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- うんちは出ましたか？
- 「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場合があります。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。勤務先や携帯番号など連絡先が変更になった場合は必ずお知らせください。



## ✦爪は短いですか？✦

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、こまめにチェックするようにしましょう。

### 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。お風呂あがりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切りすぎて深爪にならないように気をつけましょう。



## \* 年間保健行事予定 \*

- <前期> 寄生虫検査、尿検査
- <前期・後期> 健康診断  
歯科検診
- <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のでご確認ください。
- ・実施する際には全員が受けられますよう、ご協力をお願いいたします。