



# ほけんだより

みなと子ども園  
R3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！という喜びと期待が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。

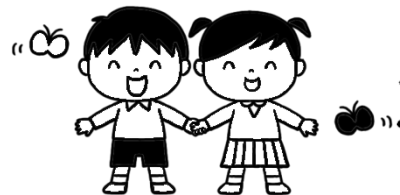
子ども達が、健康で安全な園生活を過ごせるよう、ご家庭と子ども園とで十分連携をとっていきたく思いますので、よろしくお願ひいたします。また、保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきたいと思ひますので、ご覧ください。

## 登園前の体調チェック

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"/> 食欲はありますか？              |
| <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？     | <input type="checkbox"/> うんちはできましたか？            |
| <input type="checkbox"/> 鼻水や咳は出ていませんか？ | <input type="checkbox"/> 機嫌はよいですか？              |
| <input type="checkbox"/> 湿疹、発疹はないですか？  | <input type="checkbox"/> 「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。  
連絡先が変更になった場合は必ずお知らせください。



## 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。

## 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。

**おはよう!**

**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。

**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。

**うんちは出たかな?**

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。

## 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  
寝返りをし始める頃は  
要注意です!

着せすぎ、温めすぎに注意

布団が顔や口にかからないように

顔の周囲にぬいぐるみや  
タオルなどを置かない

敷布団は硬めのものを

掛布団は軽いものにして  
掛けすぎない

無呼吸に気づいたら、  
すぐに119番（救急車）と  
心肺蘇生を!!

## ☆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。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、切り過ぎると肌を傷つけ、化膿してしまうこともあるので十分に気を付けましょう。



## 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  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
変更になる場合があります。詳しい日程につきまは、園だより等でお知らせしますのでご確認ください。

(「園現場のための子どもの病気ガイドブック」、「ほけんだより12か月」より一部引用、編集)