# ほけんだより４月号

明徳保育園
令和５年3月26日発行
NO.1

## 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、とても嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。令和５年度もよろしくお願いします。

## 生活のリズムを整えよう！

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。正しい生活リズムを身につけ、健康な体をつくりましょう！

### 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。

### ご飯はしっかり食べよう！

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促しましょう。

### 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。

## ４月の保健行事

■身体測定　乳児　：　19 日(水)
　　幼児　：　20 日(木)
■0 歳児内科健診　：　19 日(水)

## 年間保健行事

■全園児内科健診　：　５月･10 月/年２回
■0 歳時内科健診　：　毎月
■歯科検診　：　全園児６月/年１回
■身体測定　：　毎月
■アタマジラミチェック:6･9･12･2 月/年４回
■視力検査　：　4･5 歳児/年１回

＊保健行事は毎月の「ほけんだより」でお知らせします。
＊園での健康診断はお子さん一人ひとりの発育や健康の状態を把握するために行います。健診の日はなるべくお休みのないようご協力をお願いします。健診のみの登園も可能です。

## 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。治療上投薬が必要な場合は、医師の許可を得て**「与薬指示書」**を提出していただいた上で、保育中に看護師が投薬することがあります。まずは担任又は看護師に相談の上、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。
●必ず職員に**「与薬指示書」**とともに薬を手渡ししてください。
（手渡しではない場合で確認がとれない時は、与薬いたしません。）
●薬に名前を必ず明記してください。
●1 回分のみ持参してください。

## ３月の感染症の発生状況

（3/26現在）

■突発性発疹　１名

＊体調の変化に気づいたら、早めにお知らせください。
＊感染症と診断された時は、必ず園に連絡をお願いします。

# ほけんからのおねがい

NO.2

いよいよ４月から新しい生活がスタートします！初めて園に通うお子さんはいろんな感染症にかかりやすく、熱がでたり、鼻水や咳がでたり、お腹の具合が悪くなったりするかもしれません。個人差はありますが平熱が異なるとともに体温の日内差があるため、前後の様子や水分補給・適した室温湿度のもとで様子を見て、検討したうえで、お迎えの連絡をさせていただきます。熱に限らず、体調が悪くなった時やケガをした時は、早めに連絡を入れさせていただきます。「悪化しやすいから早めに連絡がほしい」、「夏は体温が上がりやすい」など・・・、お子さんの健康面で、園に伝えておきたいことがあれば、担任又は看護師までお知らせ下さい。

## ★いつでも連絡先は明確に！

必ず連絡が取れるようにお願いします。
変更があった場合は必ずお知らせ下さい。

## ★お休みするときは…

【体調不良】で欠席する場合は、必ずキッズリー連絡帳のコメント欄で具体的な症状をお知らせ下さい。

＊登園前の受診でやむを得ず遅れる場合は、最終登園は 10 時となります。必ず電話でご連絡下さい。

## ★お子さんの様子が普段と違う時

「食欲がない」・「夜泣きをした」・「薬を飲ませてきた」・「体に発疹が出ている」など・・・。
少しでも心配なこと、気になる事がありましたら登園時、必ずお知らせ下さい。具体的に伝えていただけると園での対応の参考になります。乳児クラスは生活ノートに記載していただけると助かります。

## ★保育中に発生した異常

ぐったりしている・不機嫌・食欲がない・普段と違う症状があるとき、保育園での生活が無理と判断した場合はお迎えをお願いします。

## ★以下の症状の時はお休みしましょう！

●24 時間以内に 38℃以上の熱が出た
●24 時間以内に 2 回以上の下痢や嘔吐があった
●24 時間以内に頭を強く打った・・・など。

お子さんの体力回復のため、24 時間はお子さんの様子を見ていただき、ご家庭でゆっくり静養をお願いします。

＊詳細は「園のしおり」を参照してください。

## ★市の健康診断や予防接種を受けた

お子さんの健やかな成長発達のために、市の健診を受けて頂きますようお願いします。ご家庭と園とで一緒にお子さんの成長を見守っていただきたいと考えていますので、検診や予防接種を受けた際は必ず、生活ノートに記載をしていただくか、担任又は看護師までお知らせ下さい。

最初の 1 年は急なお迎えの連絡が多くなり、お仕事の調整など、大変だと思います。いざという時のために、送迎できる方、市の病児保育の登録など、急なお迎えに対応できる方を考えていただけると良いかと思います。それらの助けを受けて乗り切りましょう！子どもは風邪などの病気（感染症）に何度もかかりながら、自分の力で病気と戦い、免疫をつくっていきます。

**お子さんの体力回復のため、また感染症の拡大防止のため、健康な状態での保育に何卒ご協力をお願いします。**

欠席を少なくするためにも、予防接種で防げるものは防いで行きましょう！かかりつけ医と相談しながら、スケジュールを組んで体調の良い時に進めていってください。

＊詳細は HP 又は「園のしおり」・「子どもの病気とホームケア」を参照してください。