



ほけんだより 4月号

令和6年4月1日
識名さつき認定こども園
看護師 大城

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「保健便り」を発行し、保健に携わってまいりますので宜しくお願いいたします。



生活リズム整えよう！

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付け、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？

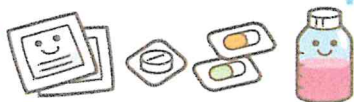
朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

園で預かるお薬について

基本的に園で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は、ご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。処方された薬の説明書を提出して下さい

- 「投薬依頼書」に必要事項を記入して下さい（投薬依頼書は、保育園にあります）
- 医師の処方以外の薬はお預かりできません
- 1回分持参して下さい。薬に名前を記入して下さい
- 登園時に必ず手渡しをして下さい。症状別及び座薬はお預かりできません

※保育園に通っていることを医師に伝え、なるべくご家庭で服用できるよう2回処方をお願いします。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

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



※ 体調不良時のお願い

園でもお子さんの体調の変化には注意を払っています。保育園で発熱、感染症が疑われる時一般状態（機嫌、顔色、食欲、咳、鼻水、下痢、嘔吐など）を判断し、連絡させて頂いた時は、お仕事中多忙かと思いますが、ご都合をつけて頂き、早めのお迎えをお願いいたします。集団保育の中で無理してしまうと、子どもにとってもつらい上病気を長引かせてしまうこととなります。さらに周りの園児に病気をうつしてしまう結果になりますので、ご了承をお願いいたします。

