

4月のほけんだより



令和5年4月 のしお一丁目保育園

ご入園ご進級おめでとございます。新しく入園される、新しい部屋、新しいお友達を迎えるなど、環境が変わり、しばらくは緊張して疲れてしまう子もいるかもしれません。このような時期こそ、早起き、朝食、朝うんち、早寝です。規則正しい生活を送り、元気に過ごしましょう。朝はお子さんの健康観察をしましょう。

「毎朝必ず健康観察をしましょう」

毎朝お子さんの様子を観察し、少しでも変化があれば必ず連絡帳にて教えて下さい。例えば、湿疹・機嫌など。受診してお薬を飲んでいる場合は、ご自宅でゆっくりお過ごしください。回復期に登園される場合は、連絡帳でお薬の名前を教えてください。お薬によっては眠い、下痢、尿が赤くなるなどの変化があります。

以下の状態のときは、保育園をお休みしましょう。(厚生労働省 2018年改訂版保育所における感染症対策ガイドラインより)

<発熱のとき>

- ・朝から37.5℃以上を超えた熱があることに加えて、元気がなく機嫌が悪い、食欲がなく朝食・水分が摂れていないなどの全身状態が不良。
- ・24時間以内に解熱剤を使用した。
- ・24時間以内に38度以上の熱が出ていた。

<咳のとき>

- ・夜間しばしば咳のために起きる、ゼイゼイ音、ヒューヒュー音や呼吸困難がある。
- ・呼吸が速い、少し動いただけで咳が出る。

<発しんのとき>

- ・発熱とともに発しんがある。
- ・口内炎がひどく食事や水分が摂れない。
- ・発しんが顔面等にあり、患部を覆えない。
- ・浸出液が多く、他児への感染のおそれがある。
- ・かゆみが強く手で患部を掻いてしまう。

<嘔吐のとき>

- ・24時間以内に複数回の嘔吐がある。
- ・吐き気に伴い、いつもより体温が高めである。
- ・機嫌・顔色が悪く、元気がない。

<下痢のとき>

- ・24時間以内に複数回の水様便がある。
- ・食事や水分をとると下痢がある。
- ・下痢に伴い体温がいつもより高めである。

無理をして登園しても長引いてしまうことが多いです。体調が悪い時は早めに休むことが、よくなる秘訣です。

「保育園での常備品について」

保育園では基本的にはなるべく作用の穏やかな薬を常備しています。もし、この中で個人的に使用を控えてほしいなどのご要望があれば、看護師までお知らせください。

- * 清浄綿：傷などをきれいにする時使います
- * 白色ワセリン：保湿
- * ポリベビー：おしりかぶれ
- * アイリスCL-1ネオ点眼：目に異物が入った時
- * 新レスタミンコーワ軟膏：かゆみ止め
- * キズパワーパッド・クイックパッド：面積の広い傷に使用する事があります
- * 虫よけハーブスプレー (シトロネラ・ゼラニウム)：虫よけ



生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1 早起き 成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。	2 朝ごはん 体を自覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。	3 ウンチ 朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。
--	--	---

0歳児健診：4月28日(金)