

4月のほけんだより



令和7年4月 のしお一丁目保育園

ご入園ご進級おめでとうございます。新しい年度が始まりました。新しく入園される方や、進級で部屋やお友達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お願いします。

「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。



生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が自覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつかりやすくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

「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

* 虫よけ：天使のスキンペープ（イカリジン配合）

全園児健診：4月25日（金）10：00より
お休みされませんようご協力お願いいたします。