

# ほけんだより 4月号

令和2年4月1日発行

城東桐和会 瑞江わんぱく保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちが健やかに園生活を過ごすことができますよう、保育につとめてまいります。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるよう、配慮をお願いいたします。

## 生活リズムを整えよう!

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。



## 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?

## 爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れてしまったりなどと、けがの原因となります。また、爪は汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪を噛むくせがある子どもも多く、汚れたままにしておくと菌を体内に直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

### 爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。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、切り過ぎると菌が入ることもあるので、深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



## 園で預かる薬について

※慢性的な病気で日常的な投薬や処置が必要な場合、また、1日3回の処方が必要な場合(溶連菌感染症など)のみ受け付けます。

- ・病院で処方された薬のみ(内服薬・点眼薬・軟膏)投薬できます。
- ・お預かりは1回分です。その都度ご持参ください。
- ・長期的に投薬が必要な場合は相談してください。
- ・事務所に直接手渡し提出してください。
- ・お薬には必ず記名をお願いします。

## 必要書類

下記書類がないと薬を預かることはできません。

- ・投薬依頼書・・・事務所にあります。
- ・薬剤説明書・・・薬と一緒にもらう説明書です。

## お願い

- ・当園は病児保育ではありません。集団保育である以上、一人一人の完全隔離と長時間に及ぶ看病はできません。
- ・保育園からお迎えの依頼がありましたら、周りのお子様の感染防止とお子様の負担軽減のためにも、速やかなお迎えをお願いいたします。
- ・朝の受け入れ時点で、37.5℃以上ある場合はお預かりできませんのでご理解の程よろしく願いいたします。

## その他

- ・園での投薬がなくても家庭で内服していたり、貼付薬を貼っている場合はお知らせください。
- ・医師に相談し、できるだけ朝・夕の1日2回処方にご協力をお願いいたします。
- ・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、テープに名前と日付を書いてください。

## 園医のご紹介

今年一年間、健康診断を始めとしたお子さまの健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。

### <小児科>

- ◆定期健康診断(5月・10月)
- ◆0歳児健診(毎月)
- 瑞江わんぱくクリニック 室伏航医師

### <歯科>

- ◆定期歯科検診(6月)
- 六町歯科クリニック 落合みどり医師

日程は後日改めてお知らせいたします。

## 保健活動

0歳児健康診断  
4月15日(水) 15時~

身体計測  
4月27日(月)