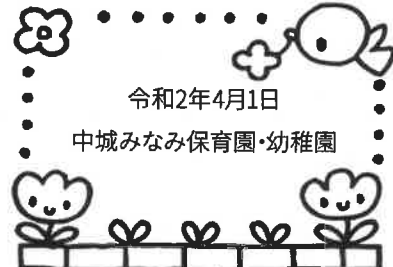




4月のほけんだより



令和2年4月1日

中城みなみ保育園・幼稚園

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、とてもうれしく思います。3月からCOVID-19ウイルス感染症の感染予防の観点から朝の体温チェックを必須でお願いしています。お仕事もお忙しいと思いますが、ご協力の程よろしくお願いたします。

年間保健行事予定

<毎月> 身体測定

<5月> ぎょう虫・尿検査・内科検診

<6月> 歯科検診

<10月> 内科検診・尿検査

<12月> 歯科検診

※つごうにより日程が変更になることがあります。そのつど事前にご連絡します。

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



月1回 身体測定を行います

当日は次のことに気をつけてください。

- 着脱しやすい服装で来てください。また、服には記名も忘れずに。
- 髪の毛を結んでいる場合は、頭の上でなく、横でしぼるようにしてください。



園で預かる薬について

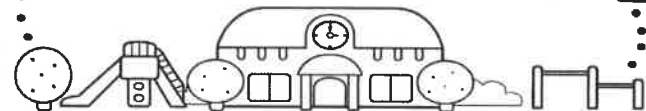
病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えたくて、処方回数などを1日2回に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

どうしても投薬が必要な場合は与薬依頼書・薬処方箋を提出して下さい。

なお、持病の薬については、保護者、クラス担任、看護師も交えて事前にご相談の上で薬をお預かりする場合があります。ご相談ください。

- 熱性けいれん、てんかんの防止薬
- 慢性疾患(心臓病など)の治療薬
- 抗アレルギー薬・ぜんそく薬
- アトピー性皮膚炎・湿疹などの軟こうなど

その他、薬に関してご不明な点がありましたら、看護師・保育者にお問い合わせください。



園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。

ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、
体調チェックを行ってみてください。

★きげんは?★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつむきがちななど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いためか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

★肌の状態は?★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

★顔色・表情は?★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

★便や尿のようすは?★

毎朝、排便便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

★熱、せきは?★

登園前、37.5℃以上の発熱があり、解熱後24時間以上が経過し、呼吸器症状が改善傾向となるまでは、登園が出来ません。



★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひとつおとり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

★子どものことばは?★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを避けたほうがよいでしょう。

気になるときは…伝えてください

お子さんのようすで少しでも気になるようなことがある場合は、登園時、必ず保育者に伝えてください。次のような観点で、具体的に伝えていただくと、園での対応の参考になります。直接担任にお会いできない場合は、対応した職員にメモを渡すなどしていただくと助かります。

どこが気になるのか

いつもの状態がどうで、それと今はどう違うか / お子さんがいったことば / 朝の家庭でのようすなど



- ・ 園での過ごし方について
- ・ 外あそびは控えてほしい、などの要望がある場合はお伝えください。
- ・ ※やむを得ずご要望に添えない場合もありますので、そのときはご相談させていただきます。



家庭での対応

○ 時に検温したら
○ °Cだった。 / 少し強くかかってしまった。



当日の連絡先

- ・ 何か変化があったとき、すぐに連絡つくようにしてください。ご登録の緊急連絡先と違う場合は、必ず教えて下さい

