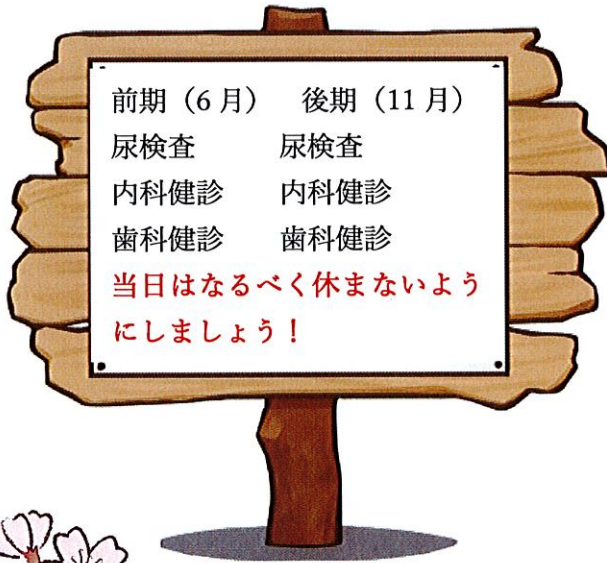


# ほけんだより 4月

令和5年3月31日  
中城みなみ保育園・幼稚園  
看護師 渡慶次

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。保険に関する情報は、ほけんだよりを通してお知らせしてまいります。どうぞよろしく願いいたします。



## 生活のリズムを整えよう

生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう！

☆早寝早起きしましょう！

睡眠は脳や体の発育も促す大切な時間です。

夜は9時ごろまでに眠り、朝は7頃までに起きるよう習慣付けをしましょう！

☆朝ごはんをしっかりたべましょう！



## 保育園での与薬のこと

与薬は医療行為にあたるため保育園で行うことはできません。

**一日朝、夕2回**にできるか主治医に相談をお願いします。

また新型コロナウイルス感染拡大防止のため風邪症状、発熱、などありましたらPCR検査か家庭保育するようお願いいたします。

## 与薬が必要な場合

**医師の処方薬のみ**

**1回分(説明書必要)**

**お薬依頼表に記入、薬に名前を記入、必ずスタッフ手渡ししてください**



## 保育園等において予防すべき伝染病

集団生活の場では流行する可能性の高いものが分類されています。他の子どもにうつさないだけでなく感染した子ども自身がほかの病気を併発しないためにも決められた期間は休まなければなりません。まずは医師の指示をあおぎましょう！

病名	症状	出席停止期間
インフルエンザ	発熱、頭痛、筋肉痛、咽頭痛 倦怠感、咳	発症後5日かつ解熱した後3日経過
はしか	発熱、咳、鼻水、目の充血 口の中(白い水泡)発疹	解熱した後3日経過
おたふくかぜ	発熱、頭痛、倦怠感、耳の下の腫れ	耳の下の腫れが出てから5日間経過 倦怠感がないこと
風疹	バラ紅色の発疹、リンパの腫れ	発疹が消えるまで
水ぼうそう	発熱、紅斑、水ぼうそう かさぶた	すべての発疹、かさぶたがなおるまで
プール熱	発熱、のどの痛み、結膜炎	症状が消え2日間経過するまで
手足口病	発熱、手のひらや甲、口の中に赤い発疹	全身状態が安定していれば登園可
溶連菌感染症	発熱、咽頭痛、舌の発疹 身体の発疹	適切な抗菌薬による治療開始後24時間以降
ヘルパンギーナ	高熱、咽頭痛、咽頭発赤、水泡	全身状態が安定していれば登園可
マイコプラズマ肺炎	発熱、長引く咳、痰	症状が安定なら登園可