



ほけんだより 4月



2021年4月 あおやぎ保育園

♪～入園・進級おめでとうございます～♪

新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子ども達が健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。年度当初は緊張から、子どもたちも疲れやすくなります。ご家庭ではゆっくり休養できるようお願いいたします



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？

《登園の目安》

保育園での保育活動が円滑に行えるよう、ご協力いただきありがとうございます。

発熱や嘔吐・下痢があった時は翌日の登園は見合わせて、しっかり休息をとるようお願いいたします。

	<こんな時は休みましょう>	<登園できます>
発熱	<ul style="list-style-type: none"> ・機嫌が悪く、食欲がない ・24時間以内に37.5℃以上あった ・24時間以内に解熱剤を使用した 	<ul style="list-style-type: none"> ・前日に37.5℃を超える熱がない 朝37.5℃以下で機嫌が悪くない ・咳/鼻水の症状が悪化していない
咳	<ul style="list-style-type: none"> ・咳のため夜間に起きる(寝不足) ・連続して咳き込む、呼吸がつらそう ・機嫌/食欲がない 	<ul style="list-style-type: none"> ・連続した咳がない ・喘息やつらそうな呼吸がない ・機嫌がよく食事も摂れている
下痢	<ul style="list-style-type: none"> ・24時間以内に水様下痢があった ・食事毎に下痢がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・24時間以内に水様下痢がない ・食事をしても下痢にならない
嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> ・24時間以内に嘔吐があった ・食欲や活気がない ・吐き気があり、いつもより体温が高め 	<ul style="list-style-type: none"> ・24時間以内に嘔吐がない ・食事をしても吐かない ・機嫌がよい
発疹	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱に伴って発疹がある ・口内炎で食事がとれない ・とびひ→患部を覆えない、掻いてしまう ジクジクして他園児への感染の疑いがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱がなく食事も摂れている ・とびひ→登園する前に再度医師の診察を受けた結果、感染の疑いがなく全身状態がよいとされた

