

ほけんだより

平成31年4月16日
看護師 津上真理子
伊藤 裕子

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。どうぞよろしくお願いいたします。

年度当初は、新しい生活に対する緊張から、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に、ご配慮をお願いします。

健康面でのお願い

- 病気やけがでお休みするときは、必ず連絡してください。（できれば9時まで）
- 入院したときや伝染する恐れのある病気（インフルエンザやおたふくかぜなど）と診断されたときにも、ご連絡いただければ助かります。
- 園で内服させるお薬は、医療機関からの処方に限ります。
 - ・与薬依頼書、お薬の説明書（処方内容のわかるもの）とお薬と一緒に職員に手渡ししてください。
 - ・1回分のみ持参してください。（水薬も）
 - ・薬に名前を必ず明記してください。
- ご家庭への連絡の目安として、38℃の発熱で電話連絡をさせていただき、38.5℃以上はお迎えをお願いします。その他、受診が必要なけがをした場合や、下痢が続く、おう吐を繰り返す、元気がないなど、こちらの判断で連絡し、相談させていただくこともあると思いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
- 予防接種は感染症を予防する上で、欠くことのできないものです。湯沢市の予防接種のスケジュール表を確認し、できるだけ対象年齢のうちに受けましょう。

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？