

ほけんだより 4月号

令和3年4月
こうたり保育園

春の日差しがあたたかくなり、こうたり保育園での新年度が始まりました。4月から看護師として保育園にきた宮脇です。子どもたちの健康管理に努めたいと思いますので、よろしくお願いします。

春は新生活のスタートとなり、大人も子どもも体調を崩しやすい季節です。寒暖差も大きく乳児クラスを中心に風邪症状でお休みの子どもも増えています。まだまだ新型コロナウイルスを中心とした感染症にも注意が必要ですが、手洗いの徹底など保育園での衛生管理に努めますので、ご家庭でも栄養や休息といったお子さまの健康管理をお願いします。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムをととのえることが大切です。正しい生活リズムを身に付けられるように大人がサポートし、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増やしましょう。



* しっかり運動しよう *

今年も新型コロナウイルスの影響でなかなか出かけることは難しいですが、体を動かして遊ぶことで、夜の寝つきも良くなり、おなかすいて食事をおいしく食べることができます。近所をお散歩でもよいので、適度に体を動かしましょう。



身体測定が毎月あります

毎月20日ごろに身長・体重を測定します。記録を乳児クラスはカードに、幼児クラスは帳面に記載しますのでご確認ください。



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？
- 爪はのびていませんか？

『ほいくのしおり』に記載されている感染症にかかった時は、『登園届』または『受診報告書』が必要となります。

保育所で預かる薬について

基本的に園で与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に氏名を明記してください。
- 必ず『薬の連絡票』を記入し、口の閉まる袋に入れて、提出してください。(保育室に置いておくなど確認がとれない時は、与薬はいたしません)

