ほけんだより　4月号

大和保育所看護師
早川・岩崎

ご入園、ご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るように、ご家庭と協力したいと思っています。
新型コロナウイルス感染症では、不安な日々が続きますが、みんなで一緒に引き続き感染予防対策をお願いします。

よろしくお願いします。

～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。
　寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり日中の体の疲労を回復してくれます。

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。

食べないでいると集中力や記憶力に影響します。

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。
朝食後、トイレに座る時間をつくり排便習慣を作りましょう。

家庭では

　子どもも新しい環境では疲れます。お家では、十分なスキンシップをとりながら、心の安定をはかりましょう。慣れるまでは、親子でゆっくり過ごすのが良いでしょう。お出かけは、近所の公園位にするのが良いでしょう。

お願い

当園前、必ず体温測定をお願いします。毎朝子どもを観察し、いつもと違うと感じた時は保育士にお知らせ下さい。

病気になったときは

家庭で病気になったときは、９ 時までに園に知らせ、子どもの状態をお知らせください。園で具合が悪くなったり感染症の疑いがある場合ご連絡をします。至急のお迎えをお願いすることもありますので連絡先が変わる場合は、必ず朝、保育士におしらせください。

予防接種を受けましょう

免疫機能が未発達な子どもたちが**集団生活をする保育所は、感染症が流行りやすい為、**予防接種で防げる感染症は積極的にかかりつけ医と相談し計画的に受けましょう。

登園前の体調チェックポイント

☐ **熱はありませんか？　体温測定をしましたか？**

★新型コロナ感染予防を配慮し**37.5度以上**の時は、全身状態と合わせ、用心をお願いします。また、発熱後集団生活に対応できるには 24 時間は平熱が保たれ全身状態が良い事が必要です。解熱剤・座薬使用後の登園は、控えてください。

☐ **顔色はよいですか？**
☐ **鼻水や咳は出ていませんか？**
☐ **眼の充血はありませんか？**
☐ **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？**
☐**ごろごろして「だるがり」ませんか？**
☐ **「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？**

次の事もお知らせください。

☐ **前日けがをした。（頭を打った・やけどをした）**
☐ **家族が感染症にかかった。インフルエンザなど**
※保護者の送迎者が、感染症を発症している（疑い）時は、送迎を控えてください。
電話にてご相談を受けます。
☐ **予防接種を受けた。**
予防接種届の提出をお願いします。
☐ **家で病院からの薬を飲んでいる。**
☐ **気管支拡張テープを貼っている。**