



ほけんだより

令和5年4月3日 藤島くりり保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。今年度も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、保健に携わっていきたく思います。年度当初は、新しい環境の中、緊張から子ども達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、ご配慮をお願いいたします。

登園前の健康チェックポイント

園では毎朝、登園してきた子ども達の状態を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体調チェックをお願いいたします。

- 前日(24時間以内)に37.5度を超える発熱はありませんか？
- 解熱剤を使用してから24時間経過していますか？
- 鼻水や鼻づまり、くしゃみはひどくありませんか？
- 眠れないほどのひどい咳はありませんか？
- 目の充血や目やにが増えてはいませんか？
- 皮膚の発疹やかゆみはありませんか？
- 皮膚に水ぶくれや膿んでいるところ、赤く腫れているところはありませんか？
- 耳を痛がったり、触って気にしたりしていませんか？耳だれは出ていませんか？
- 前日(24時間以内)に嘔吐はありませんか？食べたり、飲んだりしても嘔吐しませんか？
- 下痢や水様便は出ていませんか？通常の食事を食べることができますか？



※藤島くりり保育園は、小さいお子さんが集団で生活しています。体調不良を自分で伝えることができません。そして、マスクも正しく着用できる年齢ではないため、感染症が流行し始めると、あっという間に感染拡大してしまいます。体調不良の際は、早めの受診とご家庭での休養をおすすめします。子ども達が安心して、安全に過ごすためにも、ご協力をお願いいたします。

気になるときは…お知らせください

体調チェックを行い、お子さんの様子で気になることは、登園時に必ず職員へお知らせください。その際、具体的に伝えていただくと、園での対応の参考になります。朝は、出勤前のお忙しい時間ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

★どこが気になるのか

- いつもの状態がこうで、それと今はどう違うか
- 昨夜、体調不良だった帰宅後ケガをしたなど

★家庭での対応

- 受診をし、薬を内服している
- ケガをして、治療をした受診をしたなど

★園での過ごし方

- 外遊びは控えたい
- お腹の調子が悪く、乳製品を控えたいなど



★緊急連絡先

- 登園後、お子さんの体調に変化が見られた時には、お迎えをお願いすることがあります。すぐに連絡がとれる連絡先をお知らせください。

◎緊急連絡先がいつもと違う場合は必ずお知らせください。

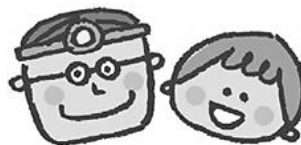


今年度の検診予定

- 内科検診…5月11日(木)
10月6日(金)
- 歯科検診…6月8日(木)
- 眼科検診…6月20日(火)

検診の際は、保護者の方の付き添いは必要ありません。検診を欠席された場合は、後日、園医へ受診をお願いいたします。

【藤島くりり保育園 園医】
 内科…今立小児科医院
 歯科…ほんま歯科クリニック
 眼科…福原医院



しっかり治して、元気に登園しましょう

治りかけによく休むことが大切です



子どもは、病気のかかりはじめに急激に体調が悪くなりますが、治りはじめると、スッと回復することがよくあります。発熱やおう吐、下痢などからの痛み上がりは、ご家庭では元気で、保育園で長時間過ごすまでには回復していないことがよくあります。園での生活は、お家で過ごすより体力を使います。普段どおりの園生活を送れるまで、回復したかどうかを見てください。治りかけに無理をすると、症状がぶり返してかえって長引いたり、他の感染症にかかったりする可能性が高くなります。

0~1歳の頃は、感染症にかかりやすく保護者の方も大変ですが、成長とともに体力・免疫力がついてきます。



ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるという良いサイクルにつながります。

体内では…

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。



脳では…

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくれます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。

- 🌸 お子さんの健康面で気になることや心配なことがありましたら、いつでも声をおかけ下さい。
- 🌸 事務室前のホワイトボードに欠席状況や、流行している感染症などを記入しています。体調不良で受診する際はご覧になり、医師の方へお伝え下さい。不明な点は、遠慮なく看護師へ声をおかけ下さい。

