

# ほけんだより 5月号



ご入園・ご進学おめでとうございます。新年度が始まって1カ月が経ちましたね。

新しい環境で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ご配慮をお願い致します。こどもたちが日々健やかに過ごせるよう、この「ほけんだより」では保健に関する情報を隔月でお知らせして参ります。どうぞよろしくお願い致します。

## ★生活リズムを身につけよう★

入園・進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。良い生活リズムを身につけることが健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起き

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんは夜遅くても21時までには寝かせ、朝は7時までに起きるようにしましょう。

### ② 朝ご飯を食べよう

朝ご飯を食べないと、ぼーっとして活力が湧いてきません。元気の源となる朝ご飯は必ず食べましょう。

### ③ うんちは済んだかな？

朝ご飯を食べると腸が刺激されて動き出し、便が出やすくなります。ご飯の後はトイレタイムを取りましょう。

## ☆☆登園前の体調チェック☆☆

園では毎朝、当園してきた子の検温と健康観察をしています。ご家庭でも登園前は次のようなポイントをチェックしてみてください。

熱はありませんか？

顔色はよいですか？

鼻水は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？

「眠い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



## ☆☆★園で預かる薬について☆☆★

保育園では市販薬の与薬を行うことができません。病院で処方された薬は与薬することができますが、誤薬防止の為、出来る限りご自宅での与薬をお願いしております。

病院にかかる場合は、園に通っていることを伝えた上で、処方の回数を朝と夕の1日2回にしてもらえないか等、担当医に相談してみてくださいるようにご協力をお願い致します。

お薬を持参する際は全ての薬袋や容器に名前を記入していただき、連絡帳に飲む時間の記入をお願い致します。

### 子どもたちが元気に園生活を送る為のお願い

- ・体調が悪く園をお休みされる場合は、受診機関名や病名、症状をお伝えください
- ・病院を受診する場合は、集団生活をしていることを伝え、受診後の過ごし方や集団生活が可能であることを確認しましょう
- ・予防接種を受けることで感染の拡大や病気の重症化を防ぐ効果があります。医師と相談しながら受け、感染症を予防しましょう。

### お迎えをお願いする時

以下の場合には電話にて連絡させていただきますので、なるべく早急にお迎えをお願いします。

- ◎ 37.5度以上の発熱
- ◎ 嘔吐・下痢が激しいとき
- ◎ 感染症が疑われるとき
- ◎ 顔色が悪く活気がないとき
- ◎ 保育中に大きな怪我をしたとき