



ほけんだより 4月号

令和2年4月1日
さんいく保育園 有明
看護師

ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな春の陽気と共に新年度がスタートいたしました。子どもたちが健やかに元気いっぱい保育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。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



寝る子は育つ？

入園、進級で環境が変わった4月は不安や緊張から体も疲れやすくなっています。しっかり休養を取り、元気に登園できるようにしましょう。

☆睡眠

睡眠は一日中使っていた体や頭の疲労を癒し、ケガや病気を治す力を高めて回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」という言葉があるように十分な睡眠が脳や体の成長を促してくれます。特に夜の10時から夜中の2時までは成長ホルモンがたくさん分泌されるのでこの時間には眠りにつけるように9時ごろには就寝できるといいですね。幼児期の理想の睡眠時間は1日当たり10～13時間です。個人差もありますが、お昼寝の時間なども考えると朝は7時頃までには起きられるようにしましょう。

☆熟睡するために

バランスの良い食事と日中の活発な活動がより良い睡眠へのカギとなります。朝ご飯をしっかり食べることで体が目を覚まし、1日元気に過ごせます。保育園では朝から活動があるので朝ご飯を食べて元気に活動に参加したいですね。よく噛んでしっかり食べましょう。

また、テレビの光は脳を興奮させ夜更かしの原因になります。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。

部屋を暗くして寝るのが苦手な子には小さな明かりを付けておいたり、部屋の温度（夏は25℃、冬は18℃程）に気を付けることも大切です。



保育園で預かる薬について

基本的に薬の与薬は行っておりません。1日2回などの処方箋を医師に相談するなどのご協力をお願い致します。やむを得ず持参する場合は以下の事を守ってください。（詳しくは入園のしおりをご確認ください）

- ◇医師から処方された薬以外はお預かりできません
- ◇必ずご自宅で一度は内服・使用してアレルギー反応がないか確認してください
- ◇1回分のみ持参してください
- ◇薬の外袋などに名前を記入してください
- ◇登園時に薬とともに投薬依頼書、調剤情報提供書のコピーを職員に手渡ししてください。手渡しでの確認が取れないと与薬できません。

登園前の体調チェック！

ご家族の目でも見てみてください。

- 熱はありませんか？
- 顔色は良いですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹や発疹はありませんか？
- 機嫌は良いですか？
- うんちはできましたか？
- 「痛い」や「疲れた」などの訴えはありませんか？



新型コロナウイルスなど諸々の感染症予防の為に、園内に掲示しておりますプリント等には目を通してください。また体調の変化を感じた際にはご家庭で様子を見ていただくか、かかりつけ医に相談するなどのご協力をよろしくお願い致します。

園内に入室された際（登園時やお子様のお迎えに来られた時など）はアルコールでの手指消毒や検温をお願い致します。

