



ほけんだより4月号

令和4年4月5日
さんいく保育園有明
看護師 市川

暖かな春の陽気とともに新年度が始まりました。ご入園・ご進級おめでとうございます。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。



生活リズムを整えよう

進級・入園など新しい環境が始まる春は生活リズムを見直したり、整えたりするのにぴったりの季節です。規則正しい生活リズムを身につけることは健康的な生活を送るための第1歩でもあります。ぜひ規則正しい生活を実践してみてください。

① 早寝早起きをしましょう。

睡眠は1日の疲れを取ると同時に脳や体の成長を促してくれます。1日当たりの睡眠時間は、年齢差にもよりますが10~13時間（お昼寝も含む）が理想です。特に夜の10時ごろから深夜2時までには成長ホルモンが多く分泌されるので、この時間には眠りについていられるといいですね。

また、テレビやスマートフォンの光は脳を興奮させ、夜更かしの原因にもなります。遅くても就寝する30分前にはそれらの光を避けましょう。部屋を暗くして眠るのが苦手な子には小さな光を付けたり、室温（夏は25℃、冬は18℃前後）にも気を付けましょう。

② 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ご飯を食べると体が目覚め、1日を元気に過ごすことができます。特に保育園では朝に活動を行うので朝食を食べてから登園し、元気に活動しましょう。

③ ウンチは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きも活発になるので、排便がしやすくなります。朝食後にはトイレに座る時間を作ると体にも習慣となるのでお勧めします。



爪は綺麗かな??

子どもはいろいろなものに触れるため、爪の中に汚れが入ってしまい、その汚れがたまるとう炎症を起こし、爪の病気になってしまう可能性があります。手洗いで落としきれない汚れは、お風呂でキレイに洗ってあげましょう。

また、爪が伸びているとどこかに引っ掛けて欠けてしまったり、お友達を傷つけてしまったりする事もあります。

逆に爪が短いと、指先を保護するものがなくなってしまいます。巻き爪になってしまうリスクもあるので注意が必要です。

少なくとも週に1回は爪が伸びていないか確認して爪切りなどの手入れをしましょう。手のひら側から見て、指先から爪が見えているかいないかくらいが理想の長さです。



登園前の体調チェック！

- 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？

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回の処方などを医師に相談していただきますようお願い致します。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、薬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。