



# ほけんだより 4月号

2024年4月5日  
さんいく保育園有明  
看護師 木村

ご入園・ご進級おめでとうございます。ドキドキ・ワクワクの中で新しいクラスでの生活がスタートしました。新しい生活への緊張感が続く間は、心身共に疲れやすくなります。十分な睡眠と休養をとって、元気に登園できるようにしましょう。子どもたちが楽しく健やかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。今年度もよろしくお願ひいたします。

## 予防接種を受けましょう

予防接種は、自分が病気にかかるのを防ぐだけでなく、人に感染させてしまうことで園や社会全体にその病気がまん延するのを防ぎます。

保育園での生活は、集団生活になるため、月齢・年齢に合わせて必要な予防接種を受けるようにしましょう。

### いつ受ければいいのか？

母親からもらった免疫が薄れてくる時期や、その病気にかかりやすい年齢、病気が重症化しやすい年齢などに応じて受ける必要があります。病気ごとに定められた期間内に、接種することが大事です。

異なるワクチンの接種の間隔が2020年10月から変更になりました。体調の変化などで予定どおりに進まないときや接種スケジュールがわからないときは、かかりつけ医などに相談しましょう。

### 気をつけたい副反応

**注意** ・けいれんを起こす  
・おう吐 ・頭痛

副反応の多くは、接種部分のはれや発熱ですが、まれに命にかかわるものや、重い後遺症を引き起こすものもあります。けいれんや頭痛、おう吐などの症状が見られたら、早急に医療機関を受診する必要があります。

### 予防接種を受けた日は

接種後30分は医療機関で様子を見るようにします。接種した部分の異常なはれや急な発熱、発しんなどがなければ、特に安静にしている必要はありませんが、過度な運動は避け、室内遊びなどで過ごしましょう。



衣類のチェックをお願いします

**髪止め**  
髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなもの

**洋服**  
首回りやそでに余裕があるほうが better

**靴のサイズ**  
つま先に5mm～1cm程度の余裕があるものが best

脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。

### 健康カードについて

今年度入園されたご家庭には、入園式の日健康カードをお配りしました。予防接種歴を記載し期日までに提出をお願いいたします。

### 内科健診について

ひよこ組は毎月、園医による0歳児内科健診があります。あひる組～はと組は、春と秋に園医による内科健診を行っています。内科健診時に医師に相談したいことがある場合は、事前に担任もしくは看護師にお伝えください。

### 食物アレルギーについて

在園中に食物アレルギーが分かった場合はお知らせください。かかりつけ医の診断後、必要書類を提出頂き当園の看護師・栄養士との面談が必要となります。