



4月 保健だより

2024年 さんいく保育園清澄白河



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。子どもたちは、一つ大きくなった！という喜びと期待でいっぱいですが、環境の変化で体調をくずしやすい時期でもあります。子どもたちが新しいクラスで、健康で楽しく過ごせるよう、職員一同見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



早寝・早起きで元気いっぱい!

夜しっかり眠ると、成長ホルモンがたくさん分泌され、体や脳の発達を促し、健やかな成長につながります。また朝の光を浴びると、セロトニンという心の安定や、脳を活発に働かせる神経物質がたくさん分泌されます。

『早起き』を意識し、生活リズムを整えてみましょう!

- ① 朝起きたらカーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。
- ② 朝ごはんをきちんと食べましょう。
- ③ 朝の排便習慣をつけ、スッキリとした気分で活動しましょう。



このような時は、登園を再度確認してください!

- ①発熱・下痢・嘔吐・止まらない咳などの諸症状がある場合は、医療機関での受診をお願いします。
 - ②発熱(37.5以上)や下痢、嘔吐などは、**症状消失して24時間経過後**より登園をお願いします。その際、登園時に『**確認書**』をご提出下さい。
 - ③感染症の疑いがある場合には、速やかに医療機関を受診して下さい。感染症に罹患された場合は、**症状が軽快し医師の登園許可を確認後**の登園をお願いします。**医師の記入した『意見書』**が必要な感染症もありますので、『子どものかかりやすい感染症』の表をご確認下さい。新型コロナウイルス感染症も、『意見書』が必要です。ご家族が罹患された時もお知らせ下さい。
- *園内の感染症掲示板もご確認いただき、お子さまの症状に注意していただきますようお願いいたします。

登園前の健康チェックポイント

睡眠は十分に取れましたか? 朝ご飯は食べられましたか?
顔色はいいですか? 毎朝の健康チェックで当てはまること
があるときは、登園時に職員にお知らせください。



目

- 目やが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

耳

- 耳を触る(気にするそぶりがある)
- 耳だれが出る

皮膚

- ポツポツができている
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

おしっこ・うんち

- 回数や状態(色やかたさなど)、
におい(すばいにおいは消化が
できていない)がいつもとちがう



いつもとちがう……と思ったら、
お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、登園時に職員にお伝えください。

お子さんの平熱 ご存じですか?

毎日の検温を習慣にしましょう!(同じ時間帯で)

一般的に子どもの**発熱の目安は37.5度**ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。



●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。

今月の予定

★0歳児健診 4月17日(水) 9時30分から

★身体測定

ひよこ組 19日(金)	あひる組 17日(水)	うさぎ組 18日(木)
ひつじ組 15日(月)	ろば組 16日(火)	はと組 22日(月)

