



ほけんだより 4月号

令和2年 4月6日
さつき認定こども園
看護師 平田 佳子

入園、進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びを期待いっぱい笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう
朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



体調不良時のお願い

新しい生活が始まり、新しい環境に緊張が続く日々です。園でもお子様の体調の変化に注意をはらっています。園で具合が悪くなり連絡していただいた時は早めのお迎えをお願いいたします。

園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください
- 薬に名前を明記してください
- 登園時に必ず担任に手渡ししてください
(手渡しでない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません) 症状別及び坐薬預かりできません



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や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？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

知っていますか？ 乳幼児突然死症候群

それまで元気にミルクの飲みもよく、すくすく育っていたかわいい盛りの4~6ヶ月~1歳の赤ちゃんが、ある日突然死亡する。これが乳幼児突然死症候群です。予防方法は確立していないものの以下の3つのポイントが発症率を低くするというデータがあります。

- ① 1歳になるまではうつ伏せ寝を避ける、
- ② できるだけ母乳で育てる
- ③ たばこをやめる