



ご入園、ご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！という喜びと期待いっぱい笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。



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。



お薬について



基本的に保育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、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。
- お薬依頼書に必要事項を記入・捺印してください。
- 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。(1包ずつ)
- 登園時に必ず職員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)

体調不良時のお願い

保育園で元気に遊ぶことができるかどうかは、やはり健康状態が一番影響します。集団保育の場では、具合が悪いからといっても、個人の安静を守ってあげることは、なかなか難しいものです。そんな状況の中で無理をして登園してくると、子どもにとってもつらいうえに、病気を長引かせてしまうことにもなりがちです。さらに、まわりの人に病気をうつしてしまう結果になりますので、お子さんの出している健康状態のサインをよくみてあげましょう。

保育中に発熱(体温が38℃以上)したり具合が悪くなった時や、仮に、体温が38℃以下でも、一般状態(機嫌、顔色、食欲、睡眠状態、呼吸、咳、鼻汁、下痢、嘔吐など)から判断して、お迎えのお願いを連絡いたします。また、感染症が疑われる時も同様です。お迎えを待つ間は、できるだけ側についてお世話させて頂きますが、病気の時は心細いものです…。

お仕事でご多忙かと思いますが、連絡いたしましたら、ご都合をつけて頂き、お迎え下さるようお願いいたします。

また、前の日に高い熱が出ていて、翌日下がっていると、安心してしまいがちですが、一日位の余裕を持って安静にして、様子をみてあげられるといいですね。熱は一時的に体を弱めます。無理な登園がないようにご配慮下さい。

とはいえ、お仕事が休めない・・・ということもあると思います。そういう時の手立て(病児・病後児保育室の利用等)も考えておきましょう！

※体調不良で入院し、退院後すぐ(翌日)の受け入れはできません。しっかりと医師の指示を守りましょう。

※ 緊急連絡先が出張や外出などで異なる時は、必ず知らせて下さい。宜しくお願い致します。

