

ほけんだより4月号

平成30年 舟見ヶ丘保育園 保健室

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の笑顔に出会うことができ、嬉しく思います。お子さんが健康で安心して過ごせるよう、ご家庭と協力していきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

年間保健行事予定

- 5月 歯科検診
足型採取 (たいよう・ほし・にじ)
- 6月 内科健診
- 10月 尿検査 (たいよう・ほし・にじ)
視力検査 (たいよう・ほし・にじ)
- 11月 歯科検診・内科健診
足型採取 (たいよう・ほし・にじ)

- ☆毎月 身体測定
(5・11月は胸囲も測定します)
- * 予定は変更になる場合があります。
- * ぎょうちゅう検査は学校保健法の改定に伴い今年度より行いません。

園医の紹介

【内科】
西木医院
小松市河田町又28-1
西木院長
47-3523

【歯科】
そのだ歯科医院
小松市梯町口39-1
園田院長
23-3888

【薬剤師】
かるみ薬局
小松市西軽海町1-104
川岸康男氏
47-0123



園でのお薬について



- ・お薬は「お薬依頼書」と一緒に、職員に**手渡し**してください。
- ・お薬は**医療機関**から処方されたものに限ります。
- ・1回分を持参してください。(袋・容器に記名してください)
- ・水薬は1回分を小さな容器に入れてください。
- ・お薬依頼書は玄関にあります。
- ・解熱剤、鎮静剤などの**頓服**は投薬できません。(アレルギーや熱性けいれんの薬は状況に応じて対応します。)
- ・診察後初めての服用は**ご自宅**でお願いします。園で1回目の投薬はできません。
- ・薬剤を処方される時は、可能なかぎり、ご自宅に対応できるようかかりつけ医とご相談ください。(例：朝夕2回の服用にしてもらうなど)

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良い機会です。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時ごろまでに眠り、朝は7時ごろ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。朝ご飯はよく噛んで、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。



登園前の体調チェックをお願いします。



- 朝は忙しくて慌ただしいと思いますがご協力をお願いします。お子さまの体調をチェックする5つのポイントです。
- ◇ 機嫌が悪くないか
 - ◇ 食欲はあるか
 - ◇ 顔色が悪くないか
 - ◇ 活発に動いているか
 - ◇ 「いつもと違うな」と思ったら、体温を測ってみましょう。

「いつもと違う」は体調不良のサインです。必要に応じて医療機関を受診しましょう。



感染症の登園基準について



感染症によって登園基準は異なります。病気でお休みしていたお子さんは、抵抗力が落ち、いろいろな病気に感染しやすくなっています。かかりつけ医の許可を得るのはもちろんのこと、お子さんがいつもの通り元気な状態になったら登園させてくださるようお願いいたします。

予防接種について



乳幼児は抵抗力が弱く、感染症にかかりやすいため、予防接種をしっかり受けましょう。予防接種後はまれに副反応が出る場合があります。安静に過ごし、出来る限りご自宅で様子をみていただきたいので、接種は**降園後か休日**をお願いします。やむを得ず、接種後に登園する場合はお知らせください。

汚れた衣類について



園では小松市の指導に基づき、2次的な感染症のリスクを最小限に防ぐために汚れた衣類(下痢・普通便・嘔吐物・血液等)について園で**下洗い**せず、チャック付のナイロン袋に密閉してお返ししています。

お洗濯等、ご負担をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

爪はきれいかな?



子どもたちは様々なものに触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れがたまると炎症を起し、爪の病気になってしまうこともあるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちで定期的に切ってくださいようお願いいたします。