

# ほけんだより

ご入園・ご進級おめでとうございます🌸ドキドキわくわくの中で、新しいクラスでの生活がスタートしました。子どもたちが楽しくすこやかに成長していけるよう、ご家庭と保育園で協力し合いながら見守っていきましょう。どうぞよろしくお願いいたします。

## 登園前の健康チェックをお願いします

成長とともに体力がついてきて、感染症にかかる回数は少なくなりますが、まだ自分の体調を的確には表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。また、トイレが自立すると、うんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意してください。

### 病気のサインはないですか？

#### 目

目やにや涙が出る、充血している など

#### 鼻

鼻水、鼻づまり、口呼吸 など

#### 皮膚

ポツポツが出ている、はれている など

#### うんち

回数や性状、においがいつもとちがう など



こんなサインに注意！

### □「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

### □姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとみましょう。

### □けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

保健衛生については、重要事項説明書の P16～19に載せております。また、感染症の登園基準や意見書が必要な病気については、P24～25に詳しく載せておりますのでご確認ください。ご不明点は看護師・担任にお尋ねください。

## 【年間保健行事】

○健康診断 <春・秋>

○歯科健診 <春>

○身体測定 <毎月>

○検尿 <年1回>

りす組(2歳児)～ぞう組(5歳児)



## 園で預かるお薬について

保育園では、**原則お薬のお預かりはしておりません**。病院受診の際に、保育園では原則お薬が使用できないことをお伝え頂き、ご家庭のみでの投薬に調整できないか相談してください。(1日2回 朝・夕にできないか、など)

なお、下記の薬については、看護師又は担任にご相談ください。

- ・熱性けいれんやてんかんの薬
- ・溶連菌感染症の薬
- ・アトピー性皮膚炎などの軟膏
- ・アレルギーの薬



※初めて飲む薬や市販の薬はお預かりできません。

## <気管支拡張テープについて>

喘息や気管支炎などの時に処方される「気管支拡張テープ(ホクナリンテープなど)」は、1日1回貼ることで、長時間作用性がある薬です。

保育園に貼って来られる場合は、「**気管支拡張テープ確認表**」に必要事項を記入し、登園時に職員に渡してください。

各保育園の玄関付近に「登園に関する意見書」と一緒に置いておりますので、必要な時にご利用ください。

※テープの上には  
名前の記入を忘れずに！



名前

1年間元気に  
過ごそうね！



## 生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さな頃から生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なのは「**朝の生活習慣**」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。

朝

### 決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

### 寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

### お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

### 顔を洗って眠気も 洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

### 朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食(エネルギー源)、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



昼

### たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

夜

### お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1~2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

### 9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

絵本を  
読んで  
寝ようね。

