

# ほけんだより

令和6年4月

新年度が始まりました。新しい環境は子どもたちの体に負担がかかります。子ども達の園生活が元気に楽しく過ごせるよう、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

健康管理や病気など、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。

## 毎朝の体調チェック！

- ☆ 登園前に、ご家庭で次のようなポイントでチェックしてみましょう。
- ☆ 「いつもとちがう」に気づけるよう、お子様の健康状態に気を配りましょう。

### ●熱、せきは？

朝の検温は、体調のバロメーターになりますので、測ってから登所してください。

体温が 37.5℃以上ある場合は無理をしないで休養をとりましょう。

### ●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。

### ●睡眠は大丈夫？

睡眠は脳や体の発育を促す大切な時間です。朝は時間を決めて起きましょう。寝る時間が遅くならないように、リズムを整えましょう。

### ●顔色・肌の状態は？

いつもない発しんが見られたら、その時流行っている感染症に注意して病院を受診しましょう。

### ●朝ごはん、食べたかな？

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。

朝、忙しいからといって、スナック菓子やジュースで済ませずに、バランスのとれた朝ごはんをしっかりと食べましょう。

### 「いつもと違う」・・・と思ったら

目に見える症状が無くても、「いつもより機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、登所時に保育士にお伝えください。

わからないことがあったら、気軽にご相談ください。

### 園で預かる薬について

体調不良などで与薬がある場合、病院で医師に保育所に通っていることを伝え、1日2回に処方してもらえるように相談して下さい。

やむを得ず保育所で与薬する場合は、保育所にご相談して下さい。