

# ほけんだより 4月



2018/4/2 厚生館保育園

3月の末から、暖かい日が続いています。朝と夜はまだまだ肌寒く気温差が大きいですが、子ども達は体の不調を訴えることなく元気に保育園に通ってきています。

♪～入園、進級おめでとうございます～♪

新しいお友だちを迎えて、新年度がスタートしました。初めて入園された方は、不安が多いかと思えます。子ども達が健康で楽しい保育園生活が過ごせるように、ご家庭と協力していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 3月の感染症

溶連菌感染症：2名 マイコプラズマ肺炎：1名 突発性発疹：1名 インフルエンザB：1名

感染症は収束に向かいましたが、暖かくなると水痘（水ぼうそう）や手足口病などの感染症が流行します。生活リズムの乱れが感染症にかかりやすい状態をつくるので、規則正しい生活を心がけるとともに、手洗いはもちろん、**予防接種**も忘れずに！！

## 規則正しい生活習慣を身につけましょう

### 子どもの生活リズムを大切に

☆早寝、早起き…夜は9時までに寝て、朝は遅くとも7時には起きましょう。

- ・眠っている間に子どもにとって大事なホルモンが分泌されます。
- ・朝の光を浴びて目覚めると、体内時計の25時間を地球時間の24時間にリセットして一日の生活が始まります。



☆朝ごはんはしっかり食べましょう。

- ・朝食は、脳の働きを活発にして、1日の活動を支えます。
- ・朝食は、生活習慣病になりにくい体をつくれます。



☆毎朝、便が出るリズムをつくりましょう。

- ・朝食を食べると、胃腸の働きが活発になり便が出やすくなります。
- ・便が貯まっていると、食欲不振や腹痛、発熱の原因にもなります。



☆子どもは新陳代謝が盛んです。

- ・毎日入浴をして清潔に努めましょう。

毎日入浴しているので、体をこすって洗う必要がありません。石鹸を泡立てて、手で洗ってあげましょう。皮膚と皮膚が重なっている部分は、汚れが貯まりやすいので丁寧に洗ってください。

### ☆身だしなみは大切です。

- ・朝、起きたら顔を洗いましょう。まだ洗えないお子さんは、濡れタオルで拭いてあげましょう。
- ・髪をとかし、目や口にかからないようにすっきりさせましょう。
- ・週 1 回は爪を切り、時々耳掃除をしてあげましょう。



### ☆感染症の予防は、まず手洗いからです。

- ・戸外で遊んだ後、トイレの後、食事の前は必ず手を洗う習慣を身につけましょう。

### ☆虫歯にならないよう歯を磨きましょう

- ・おやつなど、決まった量、決まった時間で食べ、だらだら食べはやめましょう。
- ・就寝前の歯みがき、朝の歯みがきは大切です。お子さんが磨いた後は、必ず大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

## 登園の目安

保育園での保育活動が円滑に行えるようご協力いただきありがとうございます。毎日忙しくお仕事をしている保護者の方には申し分けなく思いますが、以下の事をご協力お願いいたします。

嘔吐をしている	<b>感染力が強いです！</b> 最後の嘔吐があってから、最低 24 時間は自宅で様子をみて、普段の食事が 2/3 程度食べられるようになってからの登園をお願いします。★嘔吐の後には、下痢をすることが多くみられます。
下痢をしている	<b>感染力が強いです！</b> 自宅で見られるウチになったことを確認するまでは、登園を控えていただくようご協力をお願いします。感染量がかなり強く、症状が改善してもウイルスの排菌が 1 ヶ月ほど続きますのでウチの取り扱いには気をつけましょう。
熱があった	39～40℃の高熱があった次の日、熱がなくても体力は落ちています。登園してもぐったりしていたり、1 日ぐずぐずと機嫌が悪く過ごすこともありますので、『大事休み』をお勧めします。 お子さんの体力の回復・気持ちの安定・その後の園生活への安心に繋がります。
予防接種をした	『何の』予防接種をしたか、連絡帳への記載や担任にお伝えください。
健康ノート	身体測定・春秋 2 回の健診後、お渡ししています。確認後は速やかに返却をお願いしています。その際は新しく行った予防接種の記入もお願いします。

### 4 月保健行事

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 6 日（金）地域身体測定           | 23 日（月）地域・0 才児健診       |
| 10 日（火）身体測定（2～5 才児）    | 27 日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談 |
| 11 日（水）身体測定（1 才児）      |                        |
| 13 日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談 |                        |
| 20 日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談 |                        |