

# ほけんだより

H30-4月号 no.210

## —入園・進級おめでとうございます—



木々の若葉が目まぶしいこのごろ、保育園でも新しいお友だちを迎えて新年度がスタートしました。慣れてない環境、新しいお友達、集団生活、と変化の大きい生活にどの子どもがんばって過ごすことでしょうか。保護者のかたも毎日忙しいなか、お迎えや帰宅後も気がせくことでしょうか、ゆったりとした気持ちでしっかりと抱きしめてあげたり、スキンシップの時間をつくってあげてくださいね。

## 保健室はこんなところです

- 身体測定や健康診断をします
  - 軽いけがや病気の手当てをします(病院ではないので応急処置をします)
  - 身体や健康、病気についての情報があります
- ★身体や健康について知りたいことや心配事がありましたらご相談ください  
皆さんの健康を担当するのは、看護師の伊藤です。よろしくお願ひいたします。

## 生活リズムを大切に、体調を整えましょう

- 早寝/早起き . . . 夜、ぐっすり眠ると成長ホルモンが分泌され、日中の疲れを取り除いてくれます。遅くとも9時には布団に入りましょう。
- 朝食はしっかりと . . . 朝食は一日の活動を支えます。しっかり食べましょう。起きてすぐよりも、30分くらいたってからの方が空腹を感じられ、食べる意欲がわきます。
- 毎朝排便の習慣づけを . . . うんちがたまっていると食欲不振や腹痛をおこすことも。
- お休みの日はのんびりと . . . 休みの外出は家族の中で一番小さい子に合わせ、無理のない日程を。

起床してから登園するまでの時間が少ないときは食事、排便のリズムがとりにくくなりますね。早起き、つまり早寝が重要です。

## 病気のときの連絡について



- 病気でお休みするときは、かならず病名や症状をお知らせください。またインフルエンザ等、伝染性の感染症が判明した場合は、すぐに知らせてください。
- 発疹、下痢、目やになどがみられる場合は登園前に受診し、登園できるかどうか(伝染性のものかどうか)医師に聞くようお願いいたします。伝染性のものではないと診断されて登園したときは、職員にその旨をお知らせください。
- 保育園で具合が悪くなったとき(発熱、下痢、嘔吐、治療を受けなければならないケガのときなど)保護者のかたに連絡をさせていただき、状態によってはお迎えをお願いすることもあります。いつもと連絡先が変わるときは、必ずお知らせください。

★園内で伝染性の感染症が発生したときは各家の掲示板、事務室入口に掲示しますので見てくださいね。



## 健康診断について

4-5月は身体測定をはじめ、いろいろな検査があります。

- ・身体測定 … 身長、体重 毎月測定します
- ・園医の健診 … 内科ー神谷クリニック、歯科ー加藤歯科医院(春・秋2回)
- ・尿検査 … おしっこを採って異常がないか調べます。(3歳児以上)
- ・視力・聴力測定… 就学児検診のスクリーニングとして5歳児のみおこないます。(夏の終わり頃)

※日時、詳細は後日お知らせいたします。



## 受診・与薬依頼票について

園で薬を服用させたいとき、病院を受診したときは、提出してください。(注) 予防接種、薬が処方されなかった場合も提出してください。

### 薬を園で服用させたいときには

- 1回分だけ、薬の分包や容器にフルネームで記名してください。
- 医師による処方薬のみお受けします。

注)市販薬、以前に処方された薬を保護者判断で持たせた場合は引き受けられません。

- 与薬依頼カードを添付してください。(記入漏れのないようお願いします)

以上を保育士、または看護師に手渡ししてください。同じ薬を連日、服用させたいときは**各家の入り口のカウンターにある、くすりケース**に入れていただいても結構ですが、**「薬があります」と必ず職員に声をかけてください。**



### ○依頼票の薬剤名という欄について

薬局でもらう薬の説明書を一緒に提出していただければ、記入の必要はありません。院内薬局で薬の説明書が発行されない場合は、窓口で薬剤名をメモ用紙にでも書いていただき、それを依頼票と一緒に提出しても結構です。何の薬かわからずにお子さんに**服用させることはできません**のでよろしくお願いいたします。

毎日同じ薬を続けて服用させたい場合は、初日に依頼票を出していただければその後は毎日カードを提出する必要はありません。薬の内容が変更したとき、または一時中断して再開したときは、あらためて依頼票の提出をお願いします。

## 登園許可証明書について

保育園では学校保健安全法に準じて、インフルエンザ、水痘、麻疹など伝染性の病気にかかった場合、登園停止となります。停止期間が済んで登園する場合には「**登園許可証明書**」の提出をおねがいいたします。学校保健安全法における登園停止の病気以外でも、伝染性の病気にかかった場合は登園を控えてください。**(溶連菌感染症、ヘルパンギーナ、手足口病、とびひ、ウイルスによる胃腸炎など)** 集団生活を送る保育園では、いろいろ対策を講じていても、あっという間に他のお子さんにうつってしまいます。感染して発病、ということになれば他の保護者の方の就業に差し支えます。**自己判断せずに受診し、医師の指示を受けてください。**

「ほけんだより」は毎月1回発行する予定です。内容やお子さんの年齢によっては親子で読んだり、話し合ったりできると思います。これをきっかけに健康やからだについて関心を持っていただけたら、と期待しております。今年度もよろしくお願いいたします。

