



2024年度 4月ほけんだより



ご入園、ご進級おめでとうございます。心身共に健やかに成長し、園生活が楽しく元気に過ごすことができる情報をお届けしていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

毎日朝ご飯

ちゃんと食べてる？

朝ご飯は、元気に1日始めるための大切な食事。なのに、食べてない、時々食べる…そんな子もいるみたい。健康な毎日には、『**早ね、早起き、朝ごはん**』が大切！さあ今日もしっかり朝ごはんを食べましょう



★朝ごはん5つのパワー★

- ★**体パワー** ……活動のためのエネルギーを補給する大切な機会。朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで「元気のもと」が足りない状態になってしまいます。
- ★**体温パワー** ……体温が上がると、脳や体のスイッチが入り、目覚めます。脳や体のはたらきを活発にします。
- ★**運動パワー** ……じょうぶな骨や筋肉をつくり、動かすための栄養を補給します。朝ごはんを食べないと、骨や筋肉を力強く、上手に動かせません。
- ★**勉強パワー** ……脳は眠っている間も働いています。だから朝の脳はエネルギー不足の状態。朝ごはんて脳のエネルギーを補給しないと、脳の働きが悪くなります。
- ★**うんちパワー** ……朝ごはんを食べると胃腸の働きが活発になり、うんちリズム(排便)が作られます。朝ごはんを食べないと生活リズムが乱れ、便秘の原因となります。

メニュー例

ご飯食

ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

パン食

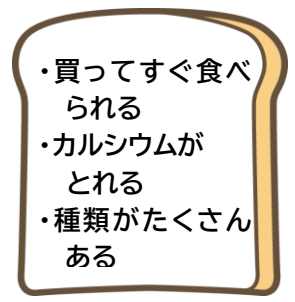
パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある



登園前の健康チェック

毎朝登園前に、お子様の様子を観察し、いつもと違うサインがないか確認しましょう。何か気なる様子があれば、登園を控えたり、病院受診をしましょう。

★こんなサインありませんか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？ | <input type="checkbox"/> 顔色は良いですか？ |
| <input type="checkbox"/> 顔色は良いですか？ | <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 機嫌は良いですか？ | <input type="checkbox"/> 体に発疹がありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 体に発疹はありませんか？ | <input type="checkbox"/> 目やにや充血はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> うんちの状態はどうか？下痢や便秘はないですか？ | |

～保育中に体調不良でお迎えをお願いした場合～

園では集団生活の場である為、感染症が発生すると集団発生につながる恐れがあります。保育中にお子様が悪化でお迎えのご連絡をした場合は、**速やかにお迎えをお願いします。時々、連絡後にお仕事をされて2～3時間後にお迎えに来られるケースがあります。**仕事の都合上、急なお迎えが難しい場合に備えて、ファミリーサポートやベビーシッターにお願いすることもお考えください。また、職場との距離の関係で、お迎えまでの時間を要するご家庭は、祖父母様など早くお迎えが可能な方に予め依頼して頂き、いざという時の備えをお願いいたします。体調不良のお子様の事を第一にお考えください。

★発熱後の登園について～24時間ルール～★

厚生労働省の「保育所における感染症のガイドライン」では、24時間以内に38℃以上の熱が出ていた場合は、登園を控えるのが望ましいとされています。

登園再開の目安は下記を参考にしてください！

- 24時間以内に解熱剤を使っていない。
- 24時間以内に38℃以上の発熱がない。
- 熱が37.5℃以下である。
- 食事や水分がとれている。
- 全身状態がいい。

※上記に当てはまったとしても、咳や鼻水など発熱以外の症状がひどい時は、安静にした方がお子様のためにもなりますし、周りにうつしてしまうリスクもあるため、お子様の様子を見ながら総合的に登園再開のタイミングを判断してください。



📍園での与薬について

与薬は医療行為であり、園では原則としておこないませんが、どうしても必要な薬についてのみ、与薬をおこないます。園での与薬が必要な場合は、与薬回数、与薬時間、与薬方法の情報は、**与薬依頼書**に保護者が記入し提出ください。園での子どもたちの健康・安全のためにご理解、ご協力いただきますようお願い致します。

