

## 令和7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。

ほけんだよりでは、季節に合わせて、健康に関する情報や健診についての注意点を毎月お知らせします。お子様が健やかに元気一杯園生活を過ごすことができるようによくお読みいただき、お子様の健康状況を家庭でもしっかり把握してお子様を守り支えていただきますようお願い申し上げます。一年間よろしくお願い致します。

### 登園前の体調チェック！

園では毎朝、登園してきたお子様の健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前に次のポイントでチェックをしてください。

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



### 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は、生活リズムを改善する良い機会です。正しい生活リズムを身につけ健康な身体づくりを目指しましょう！**合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」**です。

#### 早寝・早起き

1日を元気で過ごすために、朝7時に起き、夜は9時に寝るように頑張りましょう。寝ている間に成長ホルモンの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

#### 朝ごはんを食べる

1日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。早朝預かりで、朝が早く登園されるお子様も、少しでもいいので何か食べてきて下さい。

#### 朝ごはん後の排便をする

朝ごはんをしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりのある時間をすごせるように心がけましょう。

## ★発熱後の登園について～24時間ルール～★

子どもの発熱は、夕方から夜にかけて上がることがよくあります。翌朝、熱が下がっていても、日中から再び上がることが十分考えられます。「発熱後に解熱した」とは、熱が24時間連続して下がった状態を言います。熱が下がっても治癒ではない場合があるため、**解熱後24時間発熱がないことを確認してからの登園を必ずお願いします。**（座薬を入れて登園するようなことのなきようお願いいたします。）



## ★～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。保育中にお子様が体調不良でお迎えの連絡をした場合は**速やかにお迎えをお願いします。****連絡後に仕事をされて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をお願いする事もお考えください。また、職場との距離の関係で園へのお迎えまで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ご依頼されて、いざという時の備えをお願い致します。体調不良で苦しんでいるお子様の事を第一にお考えください。



## 園での与薬について

与薬は医療行為であり、園では原則行えませんが、どうしても必要な薬についてのみ与薬を行います。

下記のものを必ず保育教諭に手渡して、薬についてご説明ください。

### ①与薬依頼書

※与薬依頼書は、園ホームページ「保護者専用サイト」に掲載しています。

印刷してお使いください。

※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してください。

### ②くすり（1袋ずつに名前・日付・服用時間を必ず記入）

※与薬を希望されるお薬は1回分ずつに分けて袋に記名し、当日分のみ持たせてください。

### ③薬説明書（コピー可）

※以前に処方され、残っていたという薬はお受けできません。

**園での子ども達の健康・安全のためにご理解、ご協力を頂きますようお願い致します。**



## …………… 主な目の病気について ……………

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているようです。

自然の中で十分に遊ばせ、外の景色を見せることで、お子様の視力を育てていきましょう。

- **ものもらい**…まつげの根元にばい菌が入って、腫れたり赤くなったりする。
- **逆さまつげ**…まつげが内側に向かって生え、まつげが目に入りチクチクする。
- **流行性角結膜炎** …目が真っ赤になり涙が出たり、まぶたが腫れたり、目がゴロゴロする。
- **アレルギー性結膜炎**…花粉、動物の毛、ゴミなどにより、目がかゆくなる。〈出席停止〉