



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友達が増え、新年度がいよいよ始まります。子どもたちが健やかに元気いっぱい園ですごすことができますよう、かかわってまいります。最初の1ヶ月は新しい環境に対するドキドキ感や、緊張と不安から疲れやすくなります。どうぞご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

●保健からのお知らせ方法●

保健の行事に関する連絡事項やお願いごと、感染症等のお知らせについては事務所前のブラックボードや「ほけんだより(毎月)」にてお知らせします。
状況によりモニターでもお知らせしていきますのでご確認ください。

●健康ノートについて●

- ・ワクチンは計画的にすすめていくようにしましょう。
- ・ワクチンを接種した方は随時、健康ノートへの記入をお願いいたします。
- ・身体計測・健診等の結果記録したものを毎月月末にお返しします。ご確認後速やかにご提出をお願いします。

●新型コロナウイルス感染症について●

発熱や咳等の風邪の症状が見られる時は園内での感染防止のため、登園を控えるようご協力をお願いします。

◆登園前にお子さんの体温の計測と、登園時のタッチパネル入力をお願いします。

◆下記の場合は登園をお断りいたします

- ・体温が37.5度以上
- ・咳等の呼吸器症状がみられるお子さん

前述の症状が見られた場合・・・

- ◎ 過去に発熱が見られた場合は、解熱後24時間以上経過していること
- ◎ 呼吸器症状が改善傾向となる場合は同様といたします。

※ なお、同居家族に発熱等の症状がある場合についても登園を自粛してください。

3月の感染症(健康状況)

咽頭結膜熱(プール熱)	・・・2名
溶連菌感染症	・・・2名
突発性発疹	・・・1名
とびひ	・・・1名
発熱	・・・10数名
咳	・・・10数名

● 当園での感染予防の取り組みについて

1. 手洗い・うがいの励行・咳エチケット
2. 換気に努める
3. 人が触れるドアノブ等の次亜塩素酸水等による清掃・消毒
4. 職員が日々体温測定を行い、子どもたちと同様の対応をとっています。

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後ほうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



毎朝の体調チェック!



園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。

ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、体調チェックを行ってみてください。

★きげんは?★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつむきがちなど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いためか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

★顔色・表情は?★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

★熱、せきは?★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。



★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

★肌の状態は?★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

★便や尿のようすは?★

毎朝、排便尿の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

★子どものことばは?★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。