



ほけんだより

4月



入園

進級



はじめての保育園生活を送るお子さんにとっては、生活環境が変わるので、入園当初はドキドキとわくわくの連続だと思います。在園児もお部屋や先生が変わり、同じように緊張が見られるお子さんもいるのではないのでしょうか。疲れも出やすい時期なのでおうちにかえたら、ゆっくりお風呂に入り、早く寝るようにしましょう。新しい生活に慣れて、心もからだも元気いっぱい過ごすことができるように願っています。今年度もどうぞよろしく願い申し上げます。

従来の新型コロナウイルスより感染力が強い、**新型コロナ変異株が増加しています**。感染予防のために行うことはこれまでと同じです。一人ひとりが行う感染対策の徹底と「リスクを下げる行動」をとることです。大切な子どもたちと、こどもたちに関わるすべての人が元気で過ごせるために、園でのコロナ予防と対応についてご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

保健からのお願い



- 保健からの連絡事項やお願いごと、感染症等のお知らせについては、主に「ほけんだより（毎月）」、事務所前のブラックボードにてお知らせしますが、内容によりモニターでもお知らせしていきます。ご確認ください。
- 食欲がない、熱がいつもより高め、元気がないなど、いつもと違った様子が見られる時は登園時に職員に声をかけてください。
- 新年度が始まるこの機会に、受けていない予防接種がないか確認するようにしましょう。集団生活で感染が広がらないようにするために予防接種はとても大切です。予防接種を追加された場合、「けんこうノート」への記入も忘れずにお願いいたします。

<保健に関する年間予定>

- 身体測定 全園児・・・毎月1回(身長・体重)
- 健康診断
 - 0.1.2 歳児・・・毎月1回
 - 3.4.5 歳児・・・年2回(5.10月)
- 歯科健診 全園児・・・年2回(6月・1月予定)
- 刷牙指導(歯科衛生士による、はみがき指導)
 - ・・・年2回予定
 - (1回目は6月:3歳児～5歳児)
 - (2回目は1月予定:2歳児～5歳児 予定)
- 視力測定 3歳児以上・・・年1回(10月)
- 尿検査 3歳児以上・・・年1回(2月)

～3月の感染症(健康状況)～

- プール熱(アデノウィルス)・・・2名
- 発熱・・・9名
- 咳・鼻水・のどの痛み・・・9名
- 嘔吐・・・1名

(3/24 現在)





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よい機会です。正しい生活リズムを身につけ、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう！

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣づけましょう。



ご飯はしっかり食べよう！



朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？




朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をとりましょう。



こんなうんちは 心配です

うんちは健康のバロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。要注意なうんちは「白」「赤」「黒」の色のもの。病気の可能性があるため、おむつを持って診察を受けましょう。



<p>白</p> 	<p>酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出るときは、ウイルス性胃腸炎の疑いがあります。</p>
<p>赤</p> 	<p>真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性があります。</p>
<p>黒</p> 	<p>黒っぽい便が何度も続くときは、胃や十二指腸など、消化器管の上の方で出血している可能性があります。</p>



予防接種 ～計画的に受けましょう～

園は、いろいろな子どもたちがともに過ごす集団生活の場です。予防接種は計画的に受けていただくようお願いいたします。

★MRの予防接種について★ (MRの予防接種を受けてない方)

MRワクチン(麻疹・風疹2種混合)

1期・・・1歳になったらなるべく早いうちに、できれば誕生日過ぎてすぐに受けましょう。

2期・・・小学校入学前の1年間で接種しましょう。

予防接種は危険？

予防接種による副反応など弊害がクローズアップされ、不安になっているかたも多いようです。しかし、最近はワクチン自体の安全性も高まっており、副反応より予防接種を受けなくて病気にかかった場合の後遺症や死亡の確率のほうがずっと高いと考えられています。



接種後に気をつけることは？

子どもによっては、接種後に発熱や発しんなど副反応が起こることがあります。接種後しばらくは、子どものように気を配りましょう。副反応が出るのはワクチンの種類にもよりますが、遅くても2～4週間以内です。



アレルギーがあると受けられないの？

インフルエンザワクチンのウィルス培養には卵が使われます。卵にアレルギーがある人でも、重症でなければ接種してもだいじょうぶと言われていますが、必ず医師に相談しましょう。

