



ほけんだより

4月



ご入園、ご進級おめでとうございます。春の訪れとともに新年度を迎えました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

年度当初は、新しい環境、緊張から子どもたちも疲れやすくなっていきます。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。

入園したばかりのお子さんは1年間は熱・鼻水等の風邪などの感染症に多くかかります。



●理由は●

- ・保育園は午睡や食事、遊びなど子ども同士が常に濃厚に接触する場であり、常に細菌やウイルスにさらされている場であるということ。
- ・入園したばかりの乳児は抵抗力が弱く、身体の機能が未熟である。
- ・大人に比べ、鼻と耳をつなぐ耳管が短く傾斜がないため、鼻水から中耳炎・発熱につながりやすい。



保育園に毎日
元気で登園するために●●



かかりつけの小児科・耳鼻科の先生はいらっしゃいますか？

症状が出たら、早めにかかりつけの小児科・耳鼻科にかかるようにしましょう。

大切なことは、症状が悪化しないようにこまめに通うこと・しっかりおうちで休むことです。

<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)
(0歳児は頭囲・胸囲も行う)
- 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)
- 刷掃指導(歯科衛生士による、はみがき指導)
年2回予定(コロナ等の流行状況により変更有)
・1回目は6月:3歳児以上
・2回目は1月:2歳児・3・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)～

- ・発熱 …7名
- ・咳・鼻水(欠席)…7名
- ・腹痛 … 1名
- ・湿疹等(欠席) …1名



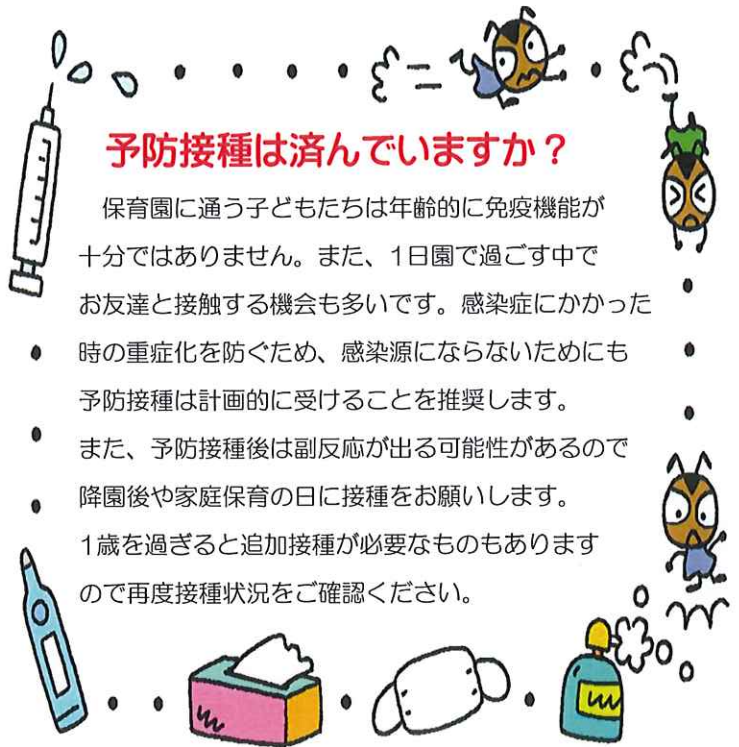
登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- 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？

予防接種は済んでいますか？

保育園に通う子どもたちは年齢的に免疫機能が十分ではありません。また、1日園で過ごす中でお友達と接触する機会も多いです。感染症にかかった時の重症化を防ぐため、感染源にならないためにも予防接種は計画的に受けることを推奨します。また、予防接種後は副反応が出る可能性があるため、降園後や家庭保育の日に接種をお願いします。1歳を過ぎると追加接種が必要なものもありますので再度接種状況をご確認ください。



爪はきれいですか？

乳児の爪は薄く柔らかいことから、すぐに欠けてしまいます。お友達や自分の肌を引っかいて傷つけてしまうことにもつながるので、おうちでは1週間に1回は爪のチェック・爪切りをし角が残らないようにお願いします。

また、子どもたちは様々なものに触れるため、爪の中が汚れやすいです。手洗いで汚れが落ちない時にはお風呂に入った時に汚れを落としてあげましょう。



正しい体温の測り方

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



① 脇の下の汗をふく

② 脇の下の中央に、30～45度の角度にはさむ

③ 体温計を下から押し上げるようにして脇をしっかりしめる

