

4月 ほけんだより



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。ご家庭でゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症の対応について



5月8日より、新型コロナの感染症法の位置づけが5類に移行されることに伴い、対応等が変わっていくこととなります。調布市の指示を基に対応してまいります。方針等が出しだい、順次、保護者の方に報告をしていくこととなります。それまではひきつづき、園での感染予防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。

登園前に検温し、発熱や咳等の風邪症状がみられる場合は登園を見合わせていただくようお願いいたします。受け入れ時にも検温をしていただきます。

【以下の場合には保育園までご連絡ください】

同居内家族の方が・

- ・PCR 検査・抗原検査を受けた場合
- ・新型コロナを発症した場合
- ・濃厚接触者になった場合

★5歳児クラスの保護者の方へ★

MRの

追加接種を受けましょう



MR（麻しん・風しん混合ワクチン）の2回目の接種期間は、小学校入学前の1年間（5歳児クラスになった年の4月1日～翌年の3月31日）です。入学直前の秋以降になると、かぜがはやり始めて、予防接種の予定が立てにくくなってしまいます。MRワクチンの予約をお忘れなく！

●3月の感染症（健康状況）●

・溶連菌感染症●6名

・とびひ ……2名

・発熱 ……20名

・嘔吐・下痢 ……3名

他、咳・鼻水のお子さんが見られました。



突然の高熱に注意！

よう れん きん かん せん しょう 溶連菌感染症

突然、熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 突然、熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

注意

症状が落ち着いたらから抗生薬の服用をやめると、胃炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意

抗生薬を飲んでから24～48時間たつまでは登園停止です。登園前に医師の診察を受けましょう。

◎「登園届」(保護者記入)の提出が必要です！

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！



朝

決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なのは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう！

寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

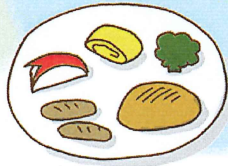
顔を洗って眠気も 洗い流しましょう



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

絵本を読んで寝ようね。



★こんな“生活おぼけ”とはサヨナラしよう★

