



ほけんだより

3月



新年度を控え、多くの子供たちが「一つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、子どもの中には大人の期待を過剰に受けとめて、気持ちが不安定になる子もいます。今までなかったのに急に次のような様子がみられたら何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください

進級・就学を控えて

～気持ちが不安定になる時期です～

指しゃぶり・つめかみ

チック

どもり



☆目をぱちぱちさせる

☆咳払いをする

☆肩をピクツと動かすなど・・・

早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



目の充血、かゆみは要注意!

けつまくん 結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かないほどの目やに



黄色っぽい目やにと充血



とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。



- たくさんの思い出いっぱいとなった一年も締めくくりの時期となりました。4月からの進級、就学に向け、こどもたちのワクワクしている様子が感じられます。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

● 2月の感染症（健康状況）のお知らせ ●

- インフルエンザA型 6名
 - インフルエンザB型 2名
 - プール熱（アデノウイルス）..... 11名
 - 溶連菌感染症 3名
- その他、発熱でお休みした児が10数名、咳・鼻水・咽頭痛で欠席した子が数名見られています。(2/26現在)

- ワクチンの接種もれはないですか？ 計画的な接種により、ワクチンで防げる病気を防ぎましょう。



● 保護者の方へのお願い（～2018年4月1日から施行します～） ●

4月1日より厚生労働省の「保育所における感染症のガイドライン」に基づき、当園でも「登園届」の提出をお願いすることにいたしました。「登園届」とは登園許可証とは異なり、保護者の方に書いていただくものです。保育園に通っているお子さんがよくかかる下記の感染症について、登園のめやすを参考に、かかりつけの医師の診断に従い、登園届の提出をお願いします。

保育園は乳幼児が集団で長時間生活をする場です。保育園での集団感染を防ぐために保育園での集団生活に適應できる状態に回復してから登園するよう、ご配慮ください。

★「登園届」の用紙は、専用の箱を玄関先（タッチパネル下）に設置します。ホームページにも載せ（4/1以降）、引き出せるようにします。

○ 医師の診断を受け、保護者が記入する『登園届』が望ましい感染症

病名	感染しやすい期間	登園のめやす
溶連菌感染症	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後1日間	抗菌薬内服後24～48時間経過していること
マイコプラズマ肺炎	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後数日間	発熱や激しい咳が治まっていること
手足口病	手足や口腔内に水泡、潰瘍が発症した数日間	発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
伝染性紅斑（リンゴ病）	発しん出現前の1週間	全身状態が良いこと
ウイルス性胃腸炎（ノロ、ロタ、アデノウイルス等）	症状のある間と、症状消失後1週間（量は減少していくが数週間ウイルスを排泄しているので注意が必要）	嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること
ヘルパンギーナ	急性期の数日間（便の中に1か月程度ウイルスを排泄しているため注意が必要）	発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
RSウイルス感染症	呼吸器症状のある間	呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと
帯状疱疹	水泡を形成している間	すべての発しんが痂皮化してから
突発性発しん		解熱し機嫌が良く全身状態が良いこと

※『登園許可証』（医師記入）と『登園届』（保護者記入）は園に用意してありますがホームページからも引き出せます。

<保護者様による記入>

登園の際には、下記の登園届の提出をお願いいたします。

(なお、登園のめやすは、子どもの全身状態が良好であることが基準となります。)

登 園 届 (保護者記入)	
城山保育園上石原 園長殿	
病名「	園児氏名 _____」と診断され、
年 月 日	医療機関名「 _____ 」において
病状が回復し、集団生活に支障がない状態と判断されましたので登園いたします。	
保護者名 _____	印又はサイン _____

保育所は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。感染症の集団での発症や流行をできるだけ防ぐことはもちろん、一人ひとりの子どもが一日快適に生活できることが大切です。

園児がよくかかる下記の感染症については、登園のめやすを参考に、かかりつけの医師の診断に従い、登園届の提出をお願いします。なお、保育園での集団生活に適應できる状態に回復してから登園するようご配慮ください。

○ 医師の診断を受け、保護者が記入する登園届が望ましい感染症

病 名	感染しやすい期間	登園のめやす
溶連菌感染症	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後1日間	抗菌薬内服後24～48時間経過していること
マイコプラズマ肺炎	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後数日間	発熱や激しい咳が治まっていること
手足口病	手足や口腔内に水泡、潰瘍が発症した数日間	発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
伝染性紅斑(リンゴ病)	発しん出現前の1週間	全身状態が良いこと
ウイルス性胃腸炎(ノロ、ロタ、アデノウイルス等)	症状のある間と、症状消失後1週間(量は減少していくが数週間ウイルスを排泄しているので注意が必要)	嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること
ヘルパンギーナ	急性期の数日間(便の中に1か月程度ウイルスを排泄しているので注意が必要)	発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
RSウイルス感染症	呼吸器症状のある間	呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと
带状疱疹	水泡を形成している間	すべての発しんが痂皮化してから
突発性発しん		解熱し機嫌が良く全身状態が良いこと

『登園届』(保護者記入)は園に用意してありますが、ホームページからも引き出せます。