



ほけんだより

平成 25 年度 4 月号
東中川保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。
新しい環境での生活が始まりました。子どもたちが健康で安全な楽しい保育園生活が送れるようご家庭と十分な連携をとっていきたいと思います。よろしくお願い致します。

園児の体調管理と感染予防のためのお願い

体温 **37.5 度以上**の時は一般状態と共にご連絡します。
 体温 **38.0 度以上**の時はお迎えをお願いしています。
 食欲がない、顔色が悪い、嘔吐等は、ご連絡と共に、**流行性が疑われる場合はお迎えをお願いしています。**
下痢が続く場合や、流行性の下痢を疑う場合はお迎えをお願いしています。
 伝染性を疑う**発疹**や、時間の経過とともに増える発疹は受診をお願いしています。
ひどい目の充血や目やには、感染性の有無の受診をお願いすることがあります。
 万が一園で病院行くような**ケガ**をした場合は、ご連絡後受診します。
伝染病にかかった場合はご連絡ください。**登園許可書**が必要な場合があります。
予防接種を受けた後に登園はできません。自宅で安静にしてください。
 園で**薬**は原則としてお預かりできません。医師に相談して1日2回の処方出来ないか相談して下さい。出来るだけ家庭での服用にご協力お願いします。医師が必要と指示する場合は与薬いたします。ご相談下さい。その際**与薬依頼書**の記入をお願いします。
薬を服用している時は内容をお知らせ下さい。
 但し、登園前に**解熱剤**は控えて下さい。
 アトピーや乾燥肌でかゆみの強いお子さんは**軟膏**を塗布します。ご相談下さい。
病気で園を休む時や**自宅**で**ケガ**をした時は、様子や症状をお知らせ下さい。
 園で感染性を疑う嘔吐で**汚染した衣類**はそのままお返す場合があります。感染拡大を予防するため申し訳ありませんが、ご協力お願い致します。

年間保健行事予定

- < 身体測定 > 毎月 1 回 身長体重
- < 乳児健診 > 毎月 1 回 0・1・2 歳児 園医による診察
- < 健康診断 > 年 2 回 5 月・10 月 園医による内科健診
- < 歯科検診 > 年 2 回 5 月・10 月 園医による歯科検診
- < 蟻虫検査 > 年 1 回 6 月

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

