

# 4月のほけんだより

令和3年3月26日発行  
高岡・藤沢保育園

ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。ことしも保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

## 年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定
- <5月> 歯科検診・尿検査
- <6月> 内科検診・歯みがき指導
- <10月> 内科検診・歯科検診  
尿検査

※都合により日程が変更になることがあります。その都度、事前にご連絡します。尚、内科・歯科検診日に欠席した場合は倉田内科クリニックあるいは、若草歯科へ、身体の記録(園にあります)をご持参の上各ご家庭での受診をお願いします。

## 園で預かる薬について

基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えたくて、処方回数などを1日2回に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

なお、下記の薬については、例外的に園で与薬を行う場合があります。ご相談ください。

- 熱性けいれん、てんかんの防止薬
- 慢性疾患(心臓病など)の治療薬
- 抗アレルギー薬・ぜんそく薬
- アトピー性皮膚炎・湿疹などの軟こう

その他、薬に関してご不明な点がございましたら、保育士にお問い合わせください。

## 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

### ②朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ③うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

## 4月12日(月) 身体測定を行います。

全園児対象です。当日は次のことに気をつけてください。

- 着脱しやすい服装で来てください。また、服には記名も忘れずに。
- 髪の毛を結んでいる場合は、頭の上でなく、横でしばるようにしてください。



# 知っておこう！子どもの健康管理

子どもの健康管理の基本は、「いつもと違う状態」に気づくこと。そのためには、「いつもの状態」を把握しておくことが、たいせつです。つねに子どものようすに気を配り、何か変化や異常が見られたとき、適切な対応ができるようにしていきましょう。



## 毎朝の体調チェック！



園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。

ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、  
体調チェックを行ってみてください。

### ★きげんは？★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつむきがちななど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いのか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

### ★肌の状態は？★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

### ★顔色・表情は？★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

### ★便や尿のようすは？★

毎朝、排便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

### ★熱、せきは？★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。

### ★体の動きは？★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

### ★子どものことばは？★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。



## 気になるときは・・・伝えてください

お子さんのようすですれども気になることがある場合は、登園時、必ず保育者に伝えてください。次のような観点で、具体的に伝えていただくと、園での対応の参考になります。直接担任がお会いできない場合は、対応した職員にメモを渡すなどしていただくと助かります。

### □どこが気になるのか

いつもの状態がどうで、それと今はどう違うか／お子さんが言ったことば／朝の家庭でのようすなど



### □家庭での対応

○時に検温したら○℃だった／少し強くしかってしまっただなど



### □園での過ごし方について

外あそびは控えてほしい、などの要望がある場合は、お伝えください。

※やむを得ずご要望に添えない場合もありますので、そのときはご相談させてください。



### □当日の連絡先

何か変化があったとき、すぐに連絡がつくようにしてください。ご登録の緊急連絡先と違う場合は、必ず教えてください。

