

保健だより

幼保連携型認定こども園

沼館保育園

のびのび 春号

R8.5.30発行

文責：眞田

春号の目標 『早寝早起きを心がけ元気にすごそう』

新年度は、新入園児にとっても、在園児にとっても、期待と不安に満ちた新しい生活の始まりです。新しい環境にすぐ慣れる子、慣れるのに時間がかかる子と様々です。家庭においても『いつもと様子が違うな』と感じることがあるかもしれません。そんな時は子どもの気持ちを受け止めて、スキンシップなど愛情が伝わる関わりをしましょう。心が満たされると、子どもは次のステップへと進む意欲が持てるようになります。子ども達が、健やかに元気いっぱい園生活を過ごせるように努めていきますので、よろしくお願い致します。

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。

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。

昼

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。

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。

～内科健診を行いました～

4月15日、雄物川クリニックの鈴木医師による園児内科健診が行われ、全員に健診結果をお知らせしました。欠席したお子さんには個別受診のご案内をしました。

＜囁託医の総評より＞

- ・全体的に受診児の健康状態は良好でした。
- ・体重が標準より少し多めの子が数名みられました。献立やおやつを工夫し、栄養摂取カロリーが多くなり過ぎないように注意し、毎日からだを動かすようにしましょう。



R6年から病児保育事業【体調不良児型】導入されました。登園後に視診を行い、体調が優れない場合や、37.5度以上の熱がある場合は保健室で静養させ、保護者に連絡の上で看護師が付き添うほか、園児の状態によってお迎えをお願いします。

発熱で早退した場合、翌日は、自宅で静養しましょう。翌朝熱が下がっていても、昼から夜にかけて再び発熱したり、抵抗力が落ちて他の病気になることがあります。又、発熱により体力が消耗していることもあり、一般的には、24時間熱が上がっていないことを目安に登園可能としています。又、子どもは緊張やストレス、疲れなどから体温が高くなることもあり、帰宅後に熱がなかった、ということもあります。病気による熱と心因性の熱を判別することは難しいですが、お迎えの連絡は時間をあけて数回の検温を行った後、体温だけでなく園のようすや全身状態も考慮して判断しています。その点をご理解していただければと思います。

保育園は健康な子どもの集団生活の場です。体調が優れない時は、無理をせずご家庭でゆっくりと過ごすことで症状を長引かせたり、こじらせたりすることが少なくなり、回復を早めることにつながります。また、症状がひどい時や大丈夫かなと思わせる時は早めの受診をお勧めします。

年間保健行事の予定



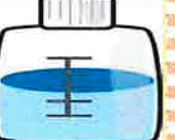
6月29日	歯科健診
10月中旬	内科健診
各月末	身体計測



☆お願い☆

～お薬を持参される場合～

- ※薬の連絡票と一緒に、必ず職員に手渡ししてください。
- ※連絡票の「薬を使用する期間」の記入もれがあり、特に終了予定日の無記入が目立ちます。必ず記入してくださるよう、ご協力をお願いいたします。



- ☆身体計測の結果は出席カードの後ろの方へ記入しています。
- ☆毎月の園たよりで、日程をお知らせします。特に、健診はできるだけ受けるようにご協力をお願いします。当日受けなかった場合は、個別に健診を受けるように、ご案内いたします。