

ほけんだより

令和5年4月

新年度が始まりました。新しい環境は子どもたちの体に負担がかかります。子ども達の園生活が元気に楽しく過ごせるよう、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

健康管理や病気など、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。

生活リズムを整えよう！

☆まず、「いつもとちがう」に気づけるよう、常にお子さまに気を配ってください。
☆また体調がすぐれない時は無理をせずに、ご家庭でゆっくりと休養しましょう。

●熱、せきは？ 朝の検温忘れずに

朝の検温は、体調のバロメーターになりますので、測ってから登所してください。

体温が 37.5℃以上ある場合は無理をしないで休養をとりましょう。

●うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

●顔色・肌の状態は？

発しんが見られたら、その時流行っている感染症に注意して病院を受診しましょう。

●ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

朝、忙しいからといって、スナック菓子やジュースで済ませずに、バランスのとれた朝ごはんをしっかりと食べましょう。

●手洗い・うがい忘れずに！

感染対策に心がけましょう。手洗い・うがいは有効的です。

まだ自分で出来ない子は大人がお手本となり介助してあげてください。

※アルコール消毒は小さいお子様の場合、刺激が強い場合があります。

十分注意して使用しましょう。

登園前の体調チェック

園では毎朝、お子さまの健康観察を行っています。
ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行い、「成長のあゆみ」に記入してください。

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？ | <input type="checkbox"/> 鼻水や咳は出ていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？ | <input type="checkbox"/> 湿疹、発疹はないですか？ |
| <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ | <input type="checkbox"/> うんちは出ましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 機嫌はよいですか？ | <input type="checkbox"/> 「痛い」などの訴えはありませんか？ |