

## 4月のほけんだより

ご入園、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、とても嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通じてお知らせしていきます。どうぞよろしく願いいたします。未だ、日本でも新型コロナウイルス感染症が騒がれていますので、手洗いうがいをきちんとし、咳エチケットの徹底をお願いします。

## 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

## 早寝早起きをしよう!!

\*睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時期です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時ごろまでに起きられるように習慣付けましょう。

## ご飯はしっかりたべよう!!



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



## \*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。

朝ごはんの後はトイレに座る時間を作りましょう。



## 園で預かる薬について

基本的に園では、薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、下記の要項を必ず守って、持参してください。

- \* 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- \* 1回分のみ、お薬依頼書と一緒に持参し、保育教諭に手渡してください。
- \* 薬にも名前を記入してください。
- \* 解熱剤、点眼薬、点鼻薬は原則としてお預かりできません。(しかし点眼薬、点鼻薬に関してはお薬依頼書とは別に医師の指示書を医師に記入して頂き、薬と一緒に持参して頂ければ、園でも使用できますので、職員に声をかけてください。

## 登園前の体調チェック!!

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、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- \* 熱はありますか？
- \* 顔色はよいですか？
- \* 鼻水や咳は出ていませんか？
- \* 湿疹、発疹はないですか？
- \* 食欲はありますか？
- \* 機嫌はよいですか？



目の充血、かゆみは要注意!

けつ まく えん  
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、結膜炎がもしれません。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。

## 【緊急連絡先について】

園で生活していく中で、朝は元気に登園してきても、熱が出たり、怪我をしたりして、保護者の方に連絡をすることがあるかと思いません。その際は、必ず連絡が取れる番号を記入してください。また、お忙しいと思いますが、速やかにお迎えをお願い致します。