

ほけんだより

2022年4月1日
ハレルヤ保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度を迎えお子様や保護者の皆様は、期待と不安が入り混じったいろいろな気持ちを抱いていらっしゃると思います。お子様が、元気で健康に過ごせるように、ご家庭との連携を大切にしながら、一年間過ごしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

1年の保健計画予定

尿検査 5月・10月
内科検診 6月・10月
歯科検診 6月
身体測定 毎月実施

※注意事項

身体測定日に欠席の時は、後日に測定をいたします。



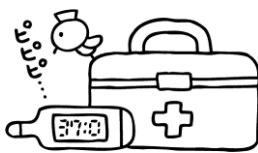
健康チェックのポイント

子どものようすがいつもと違っていたり、気になることがあったら、病気のサインかもしれません。毎日の観察をお願いします。

- 体温 熱がある。
 - 鼻 鼻水が出ている、くしゃみが出る、鼻づまりがある。
 - 目 目やにや充血、まぶたが腫れぼったい、目をパチパチする。
 - 耳 耳を痛がる、耳だれがある、耳たぶの周りが切れている、耳をよく触る。
 - 呼吸 咳をする、喘鳴がある、呼吸が速い・苦しそう。
 - 口 唇の色が悪い、唇が乾いて切れている、口の中を痛がる、舌が荒れている、よだれが多い。
 - 皮膚 カサカサしている、水泡や湿疹がある、虫刺されがある、赤みがある、あざや怪我がある。
 - おなか 痛がる、張っている、ゴロゴロ音がする、へこんでいる。
- 健康状態がいつもと違う時は、早めの対応を心がけましょう！

怪我・病気の時の園での対応

- 怪我について
- 保育園で怪我をした場合は、必ず保護者にご報告しております。もしも、不明な怪我などがございましたら園までお問い合わせください。
- また怪我や傷の状態により医療機関を受診する場合は、事前にご連絡をさせていただきます。
- 病気の対応について
- 発熱：37.5℃にて連絡、お迎えになります。
- 下痢 1回目 状態により経過観察し連絡します。
2回目 お迎えとなります
- 嘔吐：電話連絡後にお迎えとなります。
- その他：症状別の対応になります。



予防接種について

流行性疾患の発生を防ぐため、体調の良い時に順次受けてください。予防接種後は副反応に注意して、出来るだけ家庭で安静にしてみてくださいようお願いいたします。また、登園前の予防接種はなるべく控えていただきますようお願いいたします。予防接種を受けたら、担任または保健担当までお知らせください。『けんこうのきらく』の予防接種の欄にもご記入ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

乳幼児突然死症候群 (SIDS)

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは
生後6か月未満の乳幼児で、それまで元気だった子どもが、何の前ぶれもなく睡眠中に死亡することです。

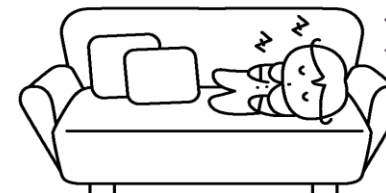
原因
原因は、脳における呼吸循環調節機能不全が考えられてはいますが、いまだに不明です。ただ、関係のある因子が明らかになってきています。

乳幼児突然死症候群を防ぐために...

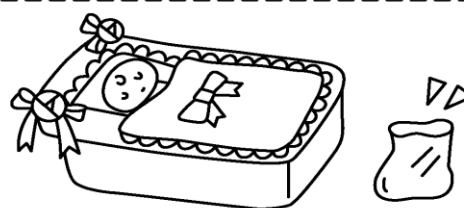
寝かせ方の配慮



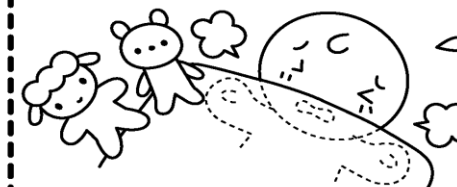
敷き布団はなるべく固いものを使用し、まくらは使わないようにしましょう。



日中の短い眠りでもソファで寝かせるのはやめましょう。



ベッドの周りにガーゼやビニールなどを置かないようにしましょう。



掛け布団やタオルなどが、顔にかからないようにしましょう。

ととのえたい 生活リズム (体内時計をととのえるには)

私たちの体の中には、24時間より少し長い時をきざむ体内時計があります。体内時計を1日24時間に合わせるために大切なことを紹介します。

- 1 **朝に光を浴びる** 朝に光を浴びると、脳にある体内時計を24時間に合わせることができます。また、気持ちを明るくする脳内物質セロトニンの働きを高めます。
- 2 **朝ごはんを食べる** 毎朝、同じ時間に朝ごはんを食べると、それが刺激になって体内時計を調整することができます。
- 3 **昼と夜のメリハリをつける** 昼間は、日の光をたっぷり浴びて明るくにぎやかな環境で活動して、夜は静かな環境で休息することが体内時計をととのえるうえで大切です。

与薬についてのお知らせ

基本的にお薬は、ご家庭で飲ませていただくことになっておりますが、病状や医師の指示で保育中の与薬が必要な場合、お預かりするお薬は、医師が処方した内服薬、点眼薬、点耳薬、軟膏です。市販薬はお受け出来ません。お薬をお預かりする時には、必ず投薬依頼用紙に必要事項をご記入の上、薬剤情報提供書のコピーをお薬と一緒に登園時に職員にお渡しください。どれか一点でもない場合はお薬を正しく投与することができませんので、お受けすることが出来ません。



3月の感染症報告
なし