



## 今月の保健目標

早寝早起きをしましょう



## 早寝のためにできること

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入っぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



# ほけんだより

第398号 令和3年4月1日 光明第七保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。お子様の心身の成長を保護者様と一緒に日々見守らせていただきます。健康に関するご相談は、いつでも受け付けていますので、お気軽にお声掛けください。保健に関する情報は、「ほけんだより」を通してお届けしていきます。どうぞよろしくお願い致します。



## 登園前の体調チェック



お子様が保育園で元気いっぱいに過ごすには、体調が良いことが一番です。朝の体調で気になることがありましたら、保育者にお伝えください。

### ★機嫌・食欲は？

いつもより元気がない・機嫌が悪い・食欲がない等の症状はありませんか？お休みするほどでなくても、いつもと様子が違う時は、お知らせください。

### ★おなかの調子は？

嘔吐・下痢症状があった場合、登園できるのは、24時間以上症状がなく、普段の食事が摂れてからとなります。その他、便秘気味の時もお知らせください。

### ★熱がある

登園前の検温で、平熱より1℃以上ある時や37.5℃以上ある時は、ご家庭で安静に過ごしましょう。

### ★咳がある

咳が続く場合は、受診しましょう。また、2歳以上のお子様は、マスク着用で感染予防をしましょう。

### ★ケガをした時は？

ご家庭で、24時間以内に頭を打った・ねん挫した・骨折した・傷を縫った等で受診された場合は、必ず事前にご連絡下さい。場合によっては、保育する上での注意事項などをおかかりつけ医や嘱託医に確認することがあります。

### ★薬を飲んでいる

体調不良によりお薬を飲んでいたり、気管支拡張テープを貼っていたりする場合は、健康チェック表に記載するか、登園時に保育者にお知らせください。

### ★目が赤い・目やにが出る

登園時、目が赤い・目やにが出ている場合は、眼科に受診し、やはり目など感染症の可能性がないか医師に相談の上、登園してください。

### ★体に発疹がある

お子様の体に発疹がある場合の原因は様々ですが、感染症の場合もあります。前日より登園時発疹が増えている場合は、登園前に受診しましょう。わからない時は事前にご相談いただくか登園時に必ず保育者にお知らせください。

## 登園時の感染予防

年間を通して、あらゆる感染症から園児を守るために、保護者の方々のご理解ご協力をお願いします。

### ① 玄関で「手指消毒」

大人の真似をして子どもは学びます。お子様の手指全体が消毒できているか、保護者様が介助または見守りをしてください。



### ② 体温チェック

非接触式体温計などで体温を測定します。37.5℃以上ある場合は、脇用の体温計で再検し、**37.5℃以上の場合、入室できません。**



### ③ マスク着用

保護者様は、送迎時のマスク着用をお願いします。



## 園でお預かりする薬について

園では通常、薬の預かりや与薬を行わず、体調不良時家庭で様子を見ていただくか、病児病後児保育を利用していただくのが原則です。(八王子市立保育園協会作成文書より一部引用)

慢性の病気などで、かかりつけ医が園での与薬を必要と判断された時に限り、嘱託医などと受け入れの有無を相談の上、「お薬依頼書」をお預かりします。ご希望される場合は事前にご相談ください。

その他、受診時に園に通っている事を伝え、1日2回の処方や時間をずらしての服用が可能かなどもかかりつけ医にご相談ください。

※詳細は看護師又は保健担当にお尋ねください。

