ほけんだより

わかくさ保育園
令和8年春号
No.60

ご入園、ご進級おめでとうございます。うららかな春の日差しとともに、新しい園生活が始まりました。子どもたちは、大きな喜びと期待に満ちています。毎日が楽しく健やかに過ごせるよう、職員一同力を合わせていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。また、年度当初は心や体に疲れがでたり、体調を崩しやすかったりします。ご家庭では、ゆっくり休養できるようご配慮をお願いします。

年間保健行事予定

＜毎月上旬＞　身体測定
＜5月・11月＞　内科・歯科検診
聴力・視力検査、尿検査
＜　9月　＞　5歳児視力検査
※内科歯科検診日は**8時45分**までに登園して下さい。

登園届・意見書について

保育園は、乳幼児が集団で長時間生活する場です。感染症の集団での発症や流行をできるだけ防ぐことで、一人ひとりの子どもが一日快適に生活できるよう、園の感染症登園基準一覧表、登園の目安を参考に、医師の診断に従い、登園届（保護者記入）・意見書（医師記入）の提出をお願いします。

生活リズムを整えよう！早寝 早起き 朝ご飯

早寝早起きには…

十分な睡眠は　・日中の疲れをとる
・体の成長を促す
・病気を治す力が増す

早起きは　・朝食をゆっくり食べることができる
・しっかりと食べることで、腸の働きが活発になり便がでやすくなる
・ゆっくりとする時間があると、心も体もリラックスできる

ゆとりのある生活を心がけましょう。

朝ご飯には…

・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
・脳を活発にしてくれる
・体温を上げて体を目覚めさせる
・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

健康観察表について

毎日（休日も）、お子さんとご家族の体調を記入して下さい。
連絡事項欄には、病院受診とその結果、内服薬や外用薬の有無、予防接種など、また、お子さんの様子で気になることがあれば記入し、登園時に持たせてください。
ご協力を宜しくお願い致します。

★発熱した時は、解熱後（平熱に戻ってから）24 時間はご家庭で経過をみて下さい。また、風邪症状が続いたり、食欲や元気がない時は受診をお勧めします。無理せず休息をとるようにしましょう。

園で預かる薬について

基本的に園では薬を扱わないことになっていますが、どうしても保育園で飲ませる必要がある場合には、保育園に通っていることを伝えたうえで、処方の回数を1日2回に変更できないかなど、医師に相談してみてください。また、**医師の診断に基づいた処方期間の薬のみお預かり**します。
ご協力をお願いします。

医師の処方した薬に限ります。

●1回分（当日分）のみ用意してください。
●薬と薬を入れる袋（大きなジップロック）に名前を書いて下さい。
●連絡票（登園時記入）・薬剤情報提供書・薬は、直接職員に手渡しして下さい。

熱が出た時のお家でのケア

水分補給
湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事
食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

衣服
熱の上がり始めで寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

汗をかいたら
ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

～感染症情報～

・栃木県全体では、インフルエンザの流行が続いています。また、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、RS ウイルス感染症も多いです。（栃木県感染症情報センターより）
・全国では、はしかの感染が拡大しています。感染すると約 10 日後に発熱や咳、鼻水といったかぜのような症状が現れ、2～3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発疹が出現します。感染力が強く、空気感染等により感染し、予防にはワクチン接種が有効です。（厚生労働省より）

一人ひとりが感染予防に心がけましょう！

★こまめな手洗い、手指消毒
★こまめに換気（1時間に2回以上）
★咳エチケット
★マスクをする時は正しく着用

保育園では、園内・園外を問わず、子育て相談や健康相談を行っています。
お気軽にお声掛けください。 電話　0285-58-7438　内線　4208　看護師　小笠原まで