



4月 ほけんだより

2024/4
発行

ご入園・ご進級おめでとうございます。

すみれ組・れんげ組・たんぼぼ組・こすもす組に計16名のお友だちが増えました。どうぞよろしくお願ひいたします。新年度が始まりました。新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。十分な睡眠と休息をとって、元気に登園できるように見守っていきたいと思います。

【生活リズムを整えよう】

健康な身体と情緒を育てるには生活リズムを整えることが大切です。身体の中の時間と生活の時間には1時間の時間差があり、ほっておくと夜型の生活に移行してしまいます。生体リズム(25時間)は生後4ヶ月ころから育ち始め、5~6歳頃に完成するといわれているので、保育園時代に生活リズムを作っていくことが大事なのです。



夜9時前に寝て、朝7時には起きるのが理想的です。遅寝を早寝にするのは難しいもの。朝起きてから14時間後に眠くなると言われているので、まずは遅く寝ても起きる時間は変えないようにしましょう。



朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。朝の光が目からはいることによって生体時計がリセットされ身体も脳も目覚めます。



朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。園で活発に活動するために、しっかりと朝食を食べてから登園しましょう。

【お知らせ】

今年度より、保健のしおりが変更になっております。右記に必ず目を通していただきたい箇所を記載しています。
3月25日、コドモンアプリにて保健だよりを、配信しています。令和6年度の全体懇談会にて、内容の説明はしますが、それまでに質問などありましたら、金丸までお声掛けください。

【保健のしおりの登園の目安です】

次の場合は家庭保育をお願いします

1.朝、発熱37.5℃以上、かつ呼吸器症状など、風邪症状がある場合

*前日に38℃以上の熱が出た場合は、解熱剤を使用せず24時間以上熱がないことをご家庭で確認後登園してください

2.嘔吐や下痢が続いている場合

*下痢時：食後すぐ水様便・軟便がある、食事から食事の間に2回以上水様便・軟便がある、24時間以内に2回以上水様便がある場合。0歳児は普通の便の性状により異なる

*嘔吐時：嘔吐後24時間以上嘔吐がないことをご家庭で確認後登園してください

3.通常の日常生活ができない時

(食事、活動など)

4.家庭で転倒、転落した場合

*頭部：24時間ご家庭で様子を見ていただくか、受診をして医師に相談後保護者判断のもと登園してください

*その他部位：腫れや赤み・あざがある場合は、受診をしていただくか、保護者判断のもと登園してください

5.予防接種をした後

*予防接種は、ワクチンを体内に入れ病気に対する免疫を作るので、弱いながらも病原体が体内に入る事になります。接種後の副作用を考慮し、予防接種は降園後、土曜日、家庭保育時をお願いいたします。お仕事などのご都合で難しい場合は、前日までにご相談ください

※保育園は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。感染症の集団での発症や流行をできる限り防ぐだけではなく、子どもたちが1日快適に生活できるように、子どもの健康状態が保育園での集団生活に適應できる状態に回復してからの登園であるようご配慮をお願いいたします