

# 令和4年度ほけんだより

保存版

令和4年4月1日発行  
矢田野こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。4月から仲間入りした子どもたちはもちろん、新しいお友達を迎えてみんながそわそわ・どきどきする時期です。しばらく緊張で疲れてしまうことがあるかもしれません、ご家庭でも規則正しい生活をこころがけ、子ども達が元気に過ごせるようお願いします。

## 年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定(胸囲:年2回)
- <年2回> 健康診断・歯科検診
- <10月> 尿検査(3・4・5歳児)
- <春> 視力検査(4・5歳児)
- <冬> 視力検査(3歳児)

## こども園等で預かる薬について

基本的にこども園等での投薬は行っていません。もし、朝晩の投薬の場合は、受診の際にこども園に通っていることを伝えたりで、投薬の回数を1日2回(朝・晩)に変更できないかなど、担当医師に相談してみてください。

なお、下記の薬については、例外的にこども園等で投薬を行う場合があります。ご相談ください。

- 熱性けいれん、てんかんの防止薬
- 慢性疾患(心臓病など)の治療薬
- 抗アレルギー薬・ぜんそく薬
- アトピー性皮膚炎・湿疹などの軟こう

など

☆薬の容器や個包装には一つずつ、組と名前を記名してください。

☆薬剤情報提供書がありましたら、初回の時に薬と一緒に必ず持たせてください。

その他、薬に関してご不明な点がありましたら、看護師・保育士にご相談ください。ご協力よろしくお願ひします。

## 生活リズムを整えましょう!!

環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。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」ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

### 朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



## 予防接種はお済みですか?

乳幼児期には、ヒビ、小児用肺炎球菌をはじめ多種類の予防接種があります。

予防接種には、それぞれ受けれるのに適した時期があります。適正な時期に受けられるよう接種スケジュールを立てましょう。わからないことがあるときは、主治医またはすこやかセンター(TEL:21-8118)へお問い合わせください。

### \*お願い\*

◎予防接種は、登園前ではなく、早めに降園して予防接種を受けましょう。

◎予防接種はお子様の体調の良い日に受けましょう。

◎母子手帳と受診券は忘れずに持参しましょう。

◎予防接種後は、お子様ができるだけ静かに過ごせるよう家庭での保育をお願いします。特に接種後30分程は全身状態の変化、副作用が起きていないか注意深く見守りましょう。

◎麻しん風しん(MR)は、1歳になったらはやめに受けましょう。2回目は、年長さんの1年間です。(この時期を逃すと自費負担になります。)感染力が強いので、確実に2回受けましょう。

◎予防接種を受けた場合は、こども園等にお知らせください。

# こんな時は受診しましょう



症状	こんな時は受診して <u>医師に登園の可否を確認しましょう</u>	登園できます
発熱	<ul style="list-style-type: none"><li>元気がない、機嫌が悪い、食欲がない</li><li>朝の検温で 37.5°C以上の発熱</li><li>24 時間以内に 37.5°C以上あった</li><li>24 時間以内に解熱剤を使った</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>24 時間以内に 37.5°Cを超える熱がない</li><li>朝は 37.5°C以下で元気があり、機嫌も良い</li><li>咳/鼻水の症状は悪くなっていない</li></ul>
咳	<ul style="list-style-type: none"><li>咳のため夜間に起きる</li><li>連続して咳き込む、呼吸がつらそう</li><li>機嫌が悪い、食欲がない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>連続した咳がない</li><li>喘鳴やつらそうな呼吸がない</li><li>機嫌がよく、食欲もある</li></ul>
下痢	<ul style="list-style-type: none"><li>24 時間以内に 2 回以上水様下痢あり</li><li>食事毎に下痢になる</li><li>朝に排尿がない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>24 時間以内に下痢なし</li><li>食事をして下痢にならない</li><li>排尿回数がいつも通り</li></ul>
嘔吐	<ul style="list-style-type: none"><li>24 時間以内に 2 回以上の嘔吐あり</li><li>元気がない、食欲がない</li><li>吐気があり、いつもより体温が高め</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>24 時間以内に嘔吐がない</li><li>食事をして吐かない</li><li>機嫌がよく顔色もよい</li></ul>
発疹	<ul style="list-style-type: none"><li>発熱に伴って発疹がある</li><li>口内炎で食事がとれない (とびひの場合)<ul style="list-style-type: none"><li>顔などで患部を覆えない</li><li>患部を搔いてしまう</li><li>じゅくじゅくして他児に感染の恐れ</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>かかりつけ医の診察の結果、感染の恐れなし 全身状態がよい と診断された</li></ul>
目の異常	<ul style="list-style-type: none"><li>目やに十日が腫れている</li><li>目やに十かゆみがある</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>かかりつけ医の診察の結果、感染の恐れなし と診断された</li></ul>

## 感染症(新型コロナウイルス含む)対策について《お願い》

安全に集団生活を送ることができるよう、次のようなことをお願いしています。

- 毎朝登園前、健康チェックカードにお子様の体温と体調チェックの記入をお願いします。(詳細確認のため、園からお電話をかけさせていただく場合があります。)
- 病気でお休みするときは、病名や症状等を電話でこども園にお知らせください。また、お子様の体調や様子などがいつもと違うと感じた時は、連絡帳や登園時に保育士にお伝えください。
- こども園で、発熱や感染症が疑われる症状がある場合等は、保護者の方にご連絡させていただきます。発熱が無くても、状態に応じてお迎えをお願いすることができますのでご了承ください。

※病気は予測できないものですので、仕事のお休みがとれない場合の対策を考えておきましょう。(有料でこまつ病児保育ルームやなんぶ病児保育ルームがあります。ご利用の際は予約が必要となります。詳しくは保育所・こども園にお問い合わせください。)

※いつもと連絡先が変わった場合は必ずお知らせください。