

令和5年度ほけんだより

保存版

令和5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・と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が、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)
- ＜秋＞ 視力検査(3歳児)

食物アレルギー対応について

家庭で食物の摂取によりアレルギー症状が出た場合は、必ず園へお申し出ください。

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いません。もし、朝昼晩の投薬の場合は、受診の際にこども園・保育所に通っていることを伝えたくて、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

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れるよう、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、ヒブ、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

こんな時は受診しましょう



症状	<u>こんな時は登園を控えて</u> <u>医療機関を受診しましょう</u>	登園できます
発熱	• 元気がない、機嫌が悪い、食欲がない • 朝の検温で 37.5℃以上の発熱 • 24 時間以内に 37.5℃以上の熱があった • 24 時間以内に解熱剤を使った	• 24 時間以内に、37.5℃以上の熱がない • 朝は 37.5℃未満で元気があり、機嫌も良い • 食欲があり、朝食・水分が摂れている • 咳/鼻水の症状は悪くなっていない
咳	• 咳のため夜間に起きる • 連続して咳き込む、呼吸がつかう • 機嫌が悪い、食欲がない	• 連続した咳がない • 喘鳴やつかうな呼吸がない • 機嫌がよく、食欲もある
下痢	• 24 時間以内に 2 回以上の下痢あり • 食事や水分を摂ると下痢をする • 朝に排尿がない • 下痢があり、いつもより体温が高め	• 24 時間以内に 1 回下痢はあったが、体温がいつもより高め、腹痛、嘔吐などの症状がなく、機嫌がよく元気である • 食事をしても下痢にならない • 排尿回数がいつも通り
嘔吐	• 24 時間以内に 2 回以上の嘔吐あり • 元気がない、食欲がない • 吐きがあり、いつもより体温が高め	• 24 時間以内に 1 回嘔吐はあったが、体温がいつもより高め、水分が摂れていない、下痢などの症状がなく、機嫌がよく元気である • 食欲があり、食事をしても吐かない • 顔色がよく、吐き気もない
発疹	• 発熱に伴って発疹がある • 口内炎で食事がとれない（とびひの場合） • 顔などで患部を覆えない • 患部を掻いてしまう • じゅくじゅくして他児に感染の恐れ	• 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
目の異常	• 目やに＋目が腫れている • 目やに＋かゆみがある	• 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

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。