

ほけんだより



春号

2014年4月 野方さくら保育園 (保健室)



うらかな春とともに新年度が始まりました。ご入園・ご進級、おめでとうございます。
お子さんが健康で楽しい保育園生活をすごせるように、ご家庭と協力していきたいと思ひます。
今年度もよろしくお願ひいたします。


*小児科と歯科の嘱託医の先生をご紹介します。

| | | | |
|----|-----------------|--------------|---------------|
| 内科 | 天正堂クリニック (村杉医師) | 中野区丸山 1-5-7 | TEL 3319-3965 |
| 歯科 | 奥田歯科 (奥田歯科医師) | 中野区丸山 2-24-1 | TEL 3339-9288 |


生活リズムを整えましょう

子どもにとって睡眠と食事は、その日の疲れをとり、空腹を満たすだけでなく成長・発達に大切な成長ホルモンの分泌を促し、生涯に渡る丈夫な身体と生活リズムを作ります。

☆早起き・早寝☆

- ・しっかり睡眠をとるためには、朝起きる・起こすことから一日のリズムを整えていきましょう。
 - ・成長ホルモンは夜間入眠してから2時間後、23時から24時にピークを迎えます。
 - ・朝は遅くても7時には起こし、成長ホルモンの効果的な分泌のために21時までには眠れるようにしましょう。
-  * 眠る前に「絵本の読み聞かせ」などで就寝の楽しみを作っておきましょう

☆朝ごはん☆

- ・一日の活動をささえるのは朝ごはんです。
 - ・脳の発達や体の成長のためにも食事は大切です。
 - ・食事を食べていないと元気に遊べずケガの誘因にも。
 - ・食事は排便も促します。便秘では気分もスッキリ出来ず機嫌が悪くなったり腹痛や発熱することもあります。
-  * 寝のおかずを朝食用に工夫したり、簡単にすぐ出来る朝食献立を考えてみましょう。

けがをできるだけ防ぐために

- ☆ 髪の毛：前髪が目にあたって傷をつけたり、視野を覆ってけがのもとになります。
視力の発達に影響することもありますから、前髪で目が覆われないようにしましょう。
- ☆ つめ：薄くて鋭利な子どもの爪は、肌に当たっただけでも傷を作ることがあります。
伸びもはやいので一週間に一度は切り、周囲はヤスリなどで丸く仕上げてください。

*登園前に子どもを観察しましょう。

「発熱をしている・食欲がない・嘔吐や下痢をしている・機嫌が悪い・お散歩に行けない」などの状態で体調が優れない時には、無理をせずにご家庭でゆっくりと休ませましょう。たいした事はないように思っても、発熱や嘔吐・下痢などは乳幼児期の小さな体では予想外に体力を消耗して負担がかかっています。また、脱水等、症状が急変することもあります。早い時期に十分な休養を取ることで、症状も軽く済み回復も早くなります。

*保育中の発熱や体調不良時には経過を見ながら保護者の方へ連絡させていただきます。

様子を知っておいて頂くために一報を入れさせていただく場合もありますし、状況によってお迎え・受診をお願いする場合があります。お忙しいと思いますが、よろしくお願ひいたします。

*病気やけがでお休みする場合には、病名や症状を必ずお知らせ下さい。

病気・けがに限らず、欠席のお知らせは、給食の用意の關係上、朝8時半から9時半までにお願ひします。また、治って登園される場合には症状の経過をお知らせ下さい。

*家庭保育中に打撲（特に頭部、体幹部）や、やけど（軽くても広範囲の時も含む）、けが等をした場合登園前に受診して医師から登園しても良いとの判断を得た上での登園をお願ひいたします。

また、受け入れ時に、症状・経過等も必ずお伝えください。

*予防接種は体調の良い時に計画的に受けましょう。

予防接種を受ける場合（受けた場合）には、担任または看護師までお知らせ下さい。
また、健康カードに接種の日付のご記入をお願ひいたします。

*いざという時のために、信頼できる協力者を見つけておきましょう。

低年齢であればあるほど、風邪や感染症・疲れなどから体調を崩しやすくなります。あらかじめ信頼できる協力者やサービスを見つけておくことも大切です。区の病後児保育やファミリーサポートのパンフレット等も事務室にありますので、お声をかけてください。

【保健スケジュール】

- 4月24日：全園児健診
- 5月中旬頃：ぎょう虫卵検査
- 6月5日：歯科検診

☆ 日程は変更になることがあります。

