



ほけんだより

春号



日の出保育所
小 浜保育所

ご入園、進級おめでとうございます。初めての保育園、新しいクラスの先生やお友だちなどそれぞれ新しい環境での生活が始まります。緊張したり、不安があったりで心身ともに疲れやすい時期です。ご家庭ではゆっくり休養したり、体調管理を心掛けていただけたらと思っております。

今年度も、お子様たちが健やかに元気いっぱい過ごせますように、身体の成長や健康に関することなどを「ほけんだより」を通してお知らせできればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

また4月より、コロナウイルス感染防止のためにご協力していただいていた発熱後解熱してから24時間経過の登園を緩和することになりました。

生活リズムを整えよう！

4月は生活リズムを改善するのに良い機会です。正しい生活リズムを身につけ、健康な体を作りましょう。

早寝早起きをしよう

十分な睡眠は日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌し脳や体の発達を促します。夜は9時頃までに寝るようにし、朝は7時頃までには起きるように頑張りましょう。また、朝起きた時に太陽の光を浴びると心も体もすっきり目覚めます。寝るのが遅くても起こす時間はできるだけ変えないようにしましょう。

朝ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べることで、体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすことができます。また、脳を元気に動かすためにはたくさんのエネルギーをつかいます。主食(ご飯やパン等)をしっかり取るようにしましょう。

登園前の健康チェック

朝、お子さんが元気か体調不良のサインがでていないかチェックしましょう。年長、年中くらいになると感染症にかかる回数は少なくなりますが、まだ自分の体調を的確には表現できません。ちょっとした体調のサインにも気を配ってあげましょう。気になることがあれば職員にお知らせ下さい。

- ・熱はありませんか？
- ・顔色は良いですか
- ・病気のサインはないですか？

目	・目やにがでている ・充血している ・涙目になっている	耳	・耳をさわる(気にしている) ・耳だれがないか	皮膚	・ポツポツがでている ・赤くはれている ・うんだところがある	鼻	・鼻水・鼻閉がある ・くしゃみがでる
----------	-----------------------------------	----------	----------------------------	-----------	--------------------------------------	----------	-----------------------

心の不調サイン

「つかれた」や「いたい」等訴えることが多い
けんかがふえる、玩具で遊べない

うまく表現できずに態度や違う言葉で伝えてしまう

鼻水について

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもの鼻水はでやすくなります。「鼻水だけで熱もないから・・・」「鼻水くらいで病院へいくのは・・・」と受診されないばかりもありません。でも、鼻水が出ているのを放っておくと、ウイルスや細菌が耳管を通して侵入して中耳炎をおこしたりします。花粉症も大人の病気と思われがちですが乳児や幼児にも増えてきてます。花粉症は呼吸がしづらかったりして眠れなかったり、不機嫌になったりいろんなことに集中できないなどの問題が生じてきます。

こんなサインに注意

○口をいつも開けている

鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が、口から喉に入るため、風邪などをひきやすくなる恐れがあります。

○なかなか寝ない

○日中元気ががない、機嫌が悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり機嫌が悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題がおこる場合があります。



予防接種を受けましょう

予防接種は、自分が病気にかかるのを防ぐだけでなく、人に感染させてしまうことで園や社会全体にその病気がまん延するのを防ぎます。

また、病気にかかったとしても、重症化を防げる場合もあります。

いつ受ければいいのか？

母親からもらった免疫が薄れてくる時期や、その病気にかかりやすい年齢、病気が重症化しやすい年齢などに応じて受ける必要があります。病気ごとに定められた期間内に、接種することが大切です。

異なるワクチンの接種の間隔が2020年10月から変更になりました。体調の変化などで予定どおりに進まないときや接種スケジュールがわからないときは、かかりつけ医などに相談しましょう。

気をつけたい副反応

注意

- ・けいれんを起こす
- ・おう吐
- ・頭痛

副反応の多くは、接種部分のはれや発熱ですが、まれに命にかかわるものや、重い後遺症を引き起こすものもあります。けいれんや頭痛、おう吐などの症状が見られたら、早急に医療機関を受診する必要があります。

予防接種を受けた日は

接種後30分は医療機関で様子を見るようにします。接種した部分の異常なはれや急な発熱、発しんなどがなければ、特に安静にしている必要はありませんが、過度な運動は避け、室内遊びなどで過ごしましょう。



うがい・手洗い

うがいは、口の中やのどに付いたウイルスや細菌を減らしてくれる効果が期待でき、のどの乾燥も防いでくれます。また、ウイルスや細菌をつけたままの手で鼻や口を触ると感染症にかかりやすくなります。

保育所では、遊んだ後や給食やおやつの前には手拭きで拭いたり、手を洗ったりしてば菌をやっつけています。病気予防のためにも、習慣づけていくことが大切です。おうちでも声をかけて一緒にやってみましょう。

