



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった、という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。ほけんだよりでは、保健行事のお知らせやお子さまの健康に関することなどをお知らせしていきます。なるべくわかりやすく読みやすい内容でお伝えしていきたいと考えています。健康面で何かございましたらいつでもお声かけください。よろしくお願いいたします。

予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種しなくてもいいのではないかなと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

※予防接種を受けましたら、園にお知らせいただきますよう、ご協力お願いいたします。

4月の保健行事

- ・11日(月)・・・あひる、ペンギん 身体測定
- ・12日(火)・・・ひよこ、なかよし 身体測定
- ・19日(火)・・・0歳児健診

※5月に歯科検診、全園児健診があります。詳細は5月号のほけんだよりでお知らせします。よろしくお願いいたします。

3月の健康状況

- ・発熱・・・・・・5名
- ・咳、鼻水・・・・10名
- ・新型コロナ・・・・2名
- ・骨折・・・・・・1名



毎朝の体調チェック!

園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、体調チェックを行ってみてください。

★きげんは?★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもつむきがちななど、いつもと違うようが見られたら、要注意。体調が悪いためか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

★肌の状態は?★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

★顔色・表情は?★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

★熱、せきは?★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。

★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

★便や尿のようすは?★

毎朝、排便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

★子どものことばは?★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。

早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。

子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。

寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることがあるので、なるべく避けましょう。

また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。