

ほけんだより



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。よろしくお願いします。

お預かりしていた保険証、乳児医療証のコピーについて

今年度4月より、コピーのお預かりはなくなりました。3月までお預かりしていたものは園で責任をもって処分させていただきます。ご了承ください。

4月の保健行事

- 4/12 (水)・・・0歳、なかよし身体測定
- 4/13 (木)・・・1歳、2歳身体測定
- 4/25 (火)・・・0歳児健診

3月の健康状況

- 発熱・・・13名
- 咳、鼻水・・・9名
- インフルエンザA・・・1名

※季節の変わり目のためか、鼻水、咳症状のお子さまが徐々に増えてきました。集団で過ごすこともあり、症状がある場合は早めの受診のご協力をお願いします。

爪について

爪が伸びていると友達をひっかいてしまったり、折れたり、などとケガの原因となります。また爪は汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむクセのある子もいて、汚れたままにしておくと、バイ菌を直接取り込んでしまいます。週に1度は指先のチェックをおこなうようにしましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



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」のあいさつもうつむきがちななど、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。

★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。

★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。

★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。

くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えています。その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

くつを選ぶポイント

- 甲の高さと幅は合っていますか?
- つま先にゆとりがあり、少し反りがっていますか?
- くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか?
- かかととは硬くしっかりしていますか?
- 素材は吸放湿性に優れていますか?