



春のほけんだより



R2年4月発行
みそのくち保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、初めての園生活や新しいクラスにわくわくすると同時に、緊張や不安もあるかと思えます。また、4月は環境の変化と同時に季節の変わり目でもあるため、体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルスなど世の中も騒がしく、保護者のみなさまのご心配は尽きないと思いますが、子どもたちが元気に園での生活を送れるよう、ご家庭と協力して参りたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。



生活リズムを整えましょう

新年度、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。

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、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、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てみましょう。



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時に起きようががんばりましょう。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。



園医の先生方

小児科：廣津 伸夫先生（廣津医院 高津区久本3-6-1-212 ☎044-822-1933）
耳鼻科：鈴木 毅先生（鈴木耳鼻咽喉科 麻生区上麻生5-38-5 ☎044-988-2590）
歯科：田川 義展先生（久地歯科医院 多摩区壘3丁目7-12 ☎044-811-9441）



元気で過ごすために

1. 病気のはじまりを発見することが大切

忙しい朝ですが、お子さんの健康状態を「見て」「触れて」確かめる習慣をつけましょう。熱を測るだけではなく、お子さんの様子を頭からつま先まで観てあげてください。何となくだるそうにしている、機嫌が悪い、顔色がさえない等お子さんのSOSサインかもしれません。

いつも見ているお母さん、お父さんの直感を大切にしてください。そして「今日1日元気に過ごせるか」を目安に、無理をせずご家庭でゆっくり体を休ませる事も健康に過ごすためには重要です。

2. 体調の変化があればお知らせ下さい

お薬の使用(内服薬だけでなくホクナリンテープや外用薬なども)あればお知らせ下さい。気になることがある時は職員にお伝えください。

3. 保育園で具合が悪くなった時、けがをしてしまった時は？

保育中、具合が悪くなり(発熱・下痢・嘔吐・感染症が疑われるなど)、お子さんにとって集団生活が困難と思われる場合は、連絡させていただきまますので、速やかにお迎えをお願いいたします。

けがの時は、看護師、保育士が応急処置を行います。早急に受診が必要な場合は電話で受診の確認をさせていただき、近隣の医療機関を受診いたします。場合によっては保護者の同行をお願いする事もあります。

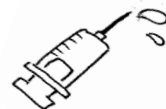
こうした場合、原則的に緊急連絡先に記入された順に連絡させていただきます。緊急の際には携帯電話と勤務先両方にかけさせていただく事もあります。必ず連絡が取れるように連絡先の変更や、連絡先がいつもと違う場合などは、予め職員にお知らせいただくようお願いいたします。

4. 病気後の登園の目安について

高い熱が出た後や、下痢や嘔吐の後など病気の回復期は免疫力が低下し、無理をすると、更なる感染症を引き起こしたり、症状が長引いたりする事があります。朝、元気であっても、集団での生活は体力も消耗しますし、自由に休息がとれなかったり、楽しくて無理をしてしまうこともあります。症状があった翌日は、できればご家庭で体調に合わせて休養させてあげましょう。回復期を大切にすることが早く元気になる秘訣です。病児・病後児を対象に、通常の集団保育が困難な期間の一時預かりを支援してくれる施設「エンゼル高津」などもあります。お仕事が休めないけれど通常の保育ではまだ辛そうな時などは、ご利用をご検討いただくのも良いかもしれません

5. 発熱の後は？

体温は常に一定ではなく変化するもので、朝下がっても、昼過ぎにまた上がって来ることもあります。発熱後24時間続けて下がっている状態を解熱と言ひ、特に高熱があった場合、24時間熱が上がらないことを確認できるまでは安静にさせていただくことを園医からも勧められております。



6. 予防接種・乳幼児検診は積極的に受けましょう

集団生活を送る中で、いろいろな感染症に罹ってしまう事もあります。感染症は治るまでに時間がかかったり、集団へ大きな影響を与える事もあるため、医師の許可が出るまで登園停止となる事もあります。(園のしおりをご参照ください。)体調の良い時に、かかりつけ医と相談の上、予防接種や乳幼児検診を受ける事をお勧めします。予防接種は個人の防衛としてだけでなく、集団での防衛にもつながります。検診や予防接種を受けた際は、お手数ですが「けんこうてちょう」にご記入ください。なお、予防接種を受けた当日は、自宅で様子を見ながら安静にするのが一番です。降園後や土曜日、保護者の方のお休みの日等に受ける工夫をお願いします。

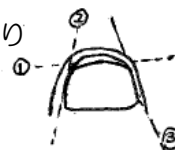
7. お薬はお預かりできません

川崎市の指導により、医師の指示の下で申請して、許可が出た場合を除いて、基本的に園でのお薬のお預かりはできません。内服が必要な場合は、「朝・夕2回」や「朝・降園後・就寝前」など保育時間以外での服用で対応できるか医師にご相談される工夫をお願いいたします。どうしても保育時間中に内服や外用の必要がある場合は看護師または園長にご相談ください



8. 爪を切りましょう

子どもの肌は薄いため、爪が伸びたり、尖っているとちょっとした事で傷になってしまう事があります。園では原則として爪を切れません。ご家庭で週に1度の決めごととして、お休みの日など、ゆったりした雰囲気の中で行う習慣をつけてみてはいかがでしょうか。



9. キッズリーへの入力をお願い

予防接種記録、既往歴、アレルギー、内服薬、かかりつけ医などの情報は保護者の方しか入力することが出来ません。お手数ですが入力をお願い致します。内容が変わった際には、その度ご入力をお願い致します。

10. 「けんこうてちょう」について

原則としてクラスで保管し、内科健診や身体測定などの結果を記入した際には保護者の方にお渡しします。健診結果はご確認の上サインをして職員にお返してください。また、予防接種や乳幼児健診を受けた際や、感染症や病気の情報は職員に声をお掛けいただければお渡しいたしますので必ずご記入ください。

以下の感染症が発生した時は掲示板でお知らせいたします。お子さんはもちろん、ご家族の方が罹患した際も園にご連絡ください。なお、治療後の登園時には必ず医師の記入する「登園許可書」が必要です。

医師の許可が出るまで登園停止となる感染症

麻疹（はしか）	インフルエンザ	風疹	水痘（水ぼうそう）	
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）		結核	咽頭結膜熱（プール熱）	流行性角結膜炎腸
管出血性大腸菌感染症（O157、O26など）				百日咳
带状疱疹	溶連菌感染症	急性出血性結膜炎など		

年度のはじめでお願いごとばかりで恐縮ですが、ご理解とご協力をお願い致します。