



# ほけんだより 4月号

令和3年4月7日  
粉河保育園  
看護師 山田 昇子

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達が増え、新年度が始まりました。新型コロナウイルスの影響で心配なことも多いですが、子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。



## 生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



### うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってください。



- 熱はありませんか?
- 顔色はよいですか?
- 鼻水や咳は出ていませんか?
- 湿疹、発疹はないですか?
- 食欲はありますか?
- うんちは出ましたか?
- 機嫌はよいですか?
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか?

## ★ 保育園からのお願い ★

- ・「保育園のしおり」にある登園届・意見書にある感染症にかかった時には電話で連絡をお願いします。登園時は登園届・意見書を持参して登園してください
- ・園での発熱や嘔吐、下痢など、体調不良が見られる時は連絡させて頂きお迎えをお願いします
- ・嘔吐物の付いた衣類は感染防止のため、園で洗わずそのままナイロン袋に入れてお返しします(ご了承ください)
- ・自宅で下痢や嘔吐があった場合は感染性の胃腸炎の可能性もあるため、できるだけ自宅で様子を見ていただくようお願いします
- 【新型コロナウイルス感染症の対応について】
- ・登園前の体温測定において、園児に発熱(37.5度以上)がある場合は、保育園の利用を控えてください
- ・発熱等が認められた場合にあっては、解熱後24時間以上が経過し呼吸器症状が改善傾向となるまで感染拡大の防止目的で保育園の利用は控えてください
- ・体調の悪いご家族の送迎はお控えください
- ・同居家族が濃厚接触者と特定されるなど、PCR検査を受けることになった場合は陰性が確認されるまでは、お子様の登園はお控えください
- ・同居家族やお子様PCR検査を受けることになった場合は、登園せずに園へ速やかに連絡し、結果についてもご連絡をお願いします

## 薬について

基本的に園で薬の与薬は行っていません。病院で薬が処方される時、保育園に通っていることを主治医に話し、1日2回の処方が出来ないかなどご相談をお願いします。やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談ください。

