

ほけんだより 4月

R5.4.3 看護師 吉武 智美



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子どもたちです。健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう健康面に気をつけていきたいと思えます。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

年間保健行事のお知らせ

- 5月又は7月頃 保護者向けの歯の健康講話(年長)
 - 6月1日(木) 9:10~内科健診(未満児)
 - 6月8日(木) 9:10~内科健診(以上児)
 - 6月~7月頃 歯科健診
 - 7月~ フッ化物洗口開始(年長)
 - 10~11月頃 内科健診
- ※日程の詳細が決まりましたら、お便りにてお知らせします。

生活リズムを整えよう！

4月に入園、進級で環境が変わり、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。



<令和4年度 感染症状況>

○インフルエンザ	33名
○感染性胃腸炎	32名
○手足口病	15名
○突発性発疹症	9名
○アデノウイルス感染症	4名
○ヒトメタニューモウイルス	4名
○伝染性軟属腫(水いぼ)	1名
○エコーウイルス症候群	1名
○流行性耳下腺炎(おたふく風邪)	1名
その他 新型コロナウイルス感染症	数名
感冒による発熱	数名

※感染症は、お子さんのみでなく、年齢を問わず罹ってしまう病気です。1番の対策はうがいと手洗いです。ご家庭でも、うがい・手洗いの習慣をつけていきましょう。

昨年度は、新型コロナウイルスやインフルエンザが保育園でも流行しました。保育園の集団生活の場では、感染症の病気が発生すると、すぐに全体に広がってしまいます。また、年度始めは、慣れない環境から疲れやすく、体調を崩しがちになります。急なお迎えに備えて、ご両親以外にお迎えをお願いできる方を見つけておかれると安心です。病児保育やファミリーサポートを利用される方もおられます。ご利用方法についてはお気軽にお問い合わせください。

子どもたちが元気に登園できるように、子どもたちの健康面を見守っていきたく思います。今年も一年どうぞよろしくお願いたします。 看護師 吉武