

# ほけんだより4月



2021(令和3)年4月1日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ

## ご入園・進級おめでとうございます

暖かな春の季節となり、たくさんの友達が入園されました。新しい生活が始まり、期待と不安で四月は、心や身体に変調をきたす時期です。ご家庭では、ゆっくり休養できるようご配慮下さい。この一年、元気に生活を送れるよう一日のリズムを整え、健康管理に気を配りましょう。

### 【生活リズムを整えましょう】

- 1) **食事のリズム**…1日3食、決まった時間に食事を食べましょう。  
消化吸収がスムーズになります。朝食を摂らないでいると、体の働きが悪いだけでなく、脳の働きに欠かせないブドウ糖が不足し、頭の働きも悪くなります。
- 2) **睡眠のリズム**…早寝・早起きの習慣をつけましょう。  
身体の生理現象として午後9時から深夜2時に成長ホルモンの分泌が集中して促がされます。成長ホルモンとは、脳の発育を促し、筋肉・骨の形成を助けます。
- 3) **運動のリズム**…日中、思いっきり体を動かしましょう。  
昼間の全身を使った遊びや、運動による肉体疲労は夜の深い眠りをもたらします。

### 【毎朝、健康チェックをしましょう】

※いつもと違う時は、登園時にお知らせ下さい。

熱は？

食欲は？



機嫌は？

排便は？

皮膚の状態は？

### 【こんな時は保育園を休みましょう。】

- 《**発熱**》・37.5℃以上、機嫌が悪い、食欲がない。  
・37.4℃以下になってから、24時間経つまでの間。  
・24時間以内に解熱剤を使用した。
- 《**咳**》・咳のために夜間起きる。  
・連続して咳込む、呼吸が辛そう。
- 《**下痢**》・24時間以内に2回以上の水様性下痢がある。  
・食事ごとに下痢をする。  
・朝に排尿がない。腹痛を伴う。
- 《**嘔吐**》・24時間以内に2回以上嘔吐する。  
・食欲がない。吐き気がある。
- 《**発疹**》・発熱に伴って発疹がある。  
・口内炎で食事や水分が摂れない。  
・じくじくして、他児に感染の恐れがある。

### 《園での薬についてのお願い》

保育園では、原則として薬をお預かりすることはできません。ただし、医師の指示により、どうしても保育時間に投与する必要がある時のみ、ご協力させていただきます。

まずは、医師の診察を受ける際、下記の事をお話して下さい。

- ①お子さまが〇〇時～〇〇時まで保育園に通われていること。
- ②原則として、保育園では薬を使用することができないこと。

