

2020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・ご進級おめでとうございます

4月に入り、新しい生活がスタートしました。世界中では、新型コロナウイルスが猛威を振るっています。不要不急の外出を控え、手洗い・うがい・咳エチケットを心掛けるとともに、保育園での生活が楽しいものになるように、生活リズムを整え健康管理に留意しましょう。

【毎朝、健康チェックをしましょう。】

昨夜は元気だったのに、急に朝になって熱が上がっているという事がよくあります。また、平熱を知るためにも毎朝、熱を測って登園しましょう。

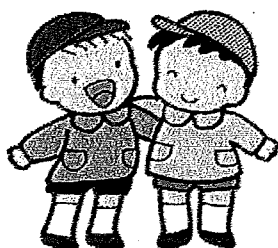
子どもは、体調が悪くても言葉でうまく伝えることの出来ない事があります。登園前には下記の事をチェックして頂き、いつもとちがうな？と思ったらお知らせください。

熱はないですか？

機嫌はいいですか？

皮膚の状態はいいですか？

食欲はありますか？

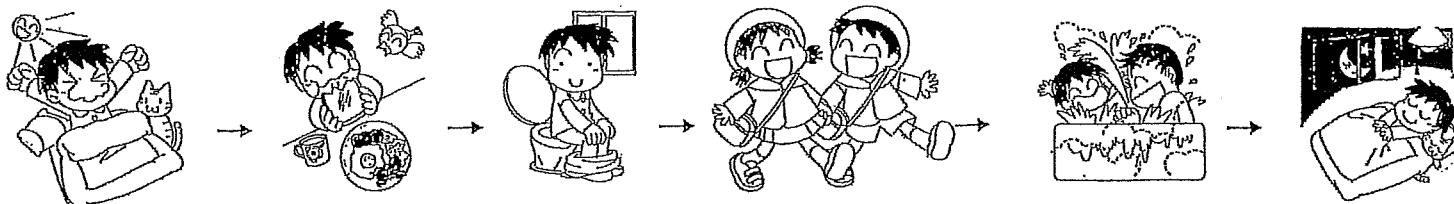


排便はありましたか？

【朝食をしっかり摂りましょう。】

朝食は、午前中の活動を支える大切なエネルギー源です。朝食を摂らないでいると体の働きが悪くだけでなく、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。子どもは、常にたくさんを学んでいるので、とても重要になります。毎朝、『朝食をしっかり食べる事』からスタートしましょう。

【規則正しい生活リズムを作りましょう。】



起床・食事・排便・入浴・就寝という生活習慣を、毎日規則的に繰り返すことで生活リズムを身につけていきます。日中は、おもいっきり身体を動かしましょう。昼間の運動による肉体疲労は、夜の深い眠りをもたらします。睡眠を十分にとることで成長ホルモンの分泌も活発になります。大人のリズムに合わせるのではなく、早めに寝かせてあげるようにしましょう。

【こんな時は保育園を休みましょう。】

- 《発熱》・37.5℃。活気、機嫌が悪い、食欲がない。
 - ・24時間以内に38℃以上あった。
 - ・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。

