

# ほけんだより 4月



2022(R4)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

暖かな春の季節となり、たくさんのお友だちが入園されました。4月は、新しくなった環境に期待や不安を感じ、心と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。集団生活の中で、子どもたちは見違えるように成長していきます。一緒に温かく見守っていきましょう。

### 【毎朝の健康チェック】…3つのポイント

※「いつもと違う」は体調不良のサインです。

- 1.睡眠・目覚め? 2.機嫌・顔色は? 3.食欲・便の状態?



- 夜中に泣いて、何度も目を覚ました。
- ぼんやりして、顔色が悪い。
- いつもより、食欲がない。
- 目やにが多い。目が赤い。
- 皮膚にボツボツと発疹がある。
- 鼻水や咳が多い。
- 便の固さや色・においが、いつもと違う。



※上記のような症状があり、体温が37.5℃以上の時は、登園を見合わせ、必要に応じては医療機関を受診して下さい。保育園は、集団で生活をしている場所です。利用されている方、一人一人が気持ちよく過ごすことが出来るよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 【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摂りましょう。 ※消化吸収・脳の働きに重要。
- 2) **睡眠のリズム**…早寝・早起きの習慣をつけましょう。 ※成長ホルモン分泌に重要。
- 3) **運動のリズム**…日中、思いっきり体を動かしましょう。 ※情緒安定・夜の深い眠りに重要。

### ＜病児・病後児保育事業のご案内＞

※詳しくは宝塚市HPをご覧ください。

#### ★病児保育室

\*エンジェルスマイル(武庫川町) TEL: 0797-83-1168

\*ひまわりルーム(中筋) TEL: 0797-80-4170

#### ★病後児保育室

\*さくらんぼルーム(小林) TEL: 0797-80-7200

#### 病児・病後児保育の利用方法

- ①医療機関を受診し、「病児・病後児保育事業利用紹介書」の発行を受けます。
- ②利用希望施設に連絡し、利用可能か確認のうえ、予約して下さい。
- ③利用当日、各施設にて利用申請書を記入し、紹介書を添えて申し込んでください。

