

# ほけんだより 4月



2023(R5)年 4月 3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。新しい生活が始まり、期待と不安で緊張の中、心身共に変調をきたす時期でもあります。この一年が元気に過ごせるように、ご家庭でも一日の生活リズムを整えていただき、健康管理に留意していきましょう

【毎朝の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？

## 【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。

消化吸収がスムーズになります。朝食を摂らないでいると、体の動きが悪くだけでなく、脳に欠かせないブドウ糖が不足し、頭の動きも悪くなります。

### 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、運動による肉体的疲労は夜の深い眠りをもたらします。

## 《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出来ません。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性がある場合のみ、ご協力させていただきます。医師の診察を受ける際、下記をお伝え下さい。  
①〇〇時～〇〇時まで保育園に通われていること。  
②原則、保育園では薬を使用することができないこと。

保育園は、集団で生活している場所です。利用されている方、一人一人が気持ちよく過ごすことができるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 《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時間経過するまでは、できるだけご家庭で様子を見るようにしましょう。)  
・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。  
・連続して咳き込む。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。吐き気がする。
- 《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。

