



4月のほけんだより



平成31年4月1日発行
鈴和福祉会
すずの丘保育園

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笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。ことしも保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞ宜しくお願い致します。



生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



園で預かる薬について

基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝え、処方回数を一日2回に変更できないかなど、担当医師にご相談ください。やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

● 医師の処方以外の薬はお預かり出来ません。

● 1回分のみ持参してください。

● 薬に名前を明記してください。

● 薬の説明書を一緒にご持参ください。

● 薬の依頼書を記入してください。

(用紙は園にあります)

● 登園時に必ず担任に手渡ししてください。(確認がとれない時は、与薬できない場合もありますのでご注意ください)



はいえん 肺炎は3歳までが要注意

肺炎は、かぜをこじらせてかかることが多い病気。肺に炎症が広がり空気が入りにくくなるので、体の小さい0、1、2歳児は、呼吸困難になることも。「かぜかな？」と思ったら、早めに病院へ。

こんなときは病院へ

- かぜと診断された後も、せきが続く
- かぜ気味で、いつもと違う泣き方をしている
- ゴホゴホと湿ったせきをしている

小さい子は、泣いたりぐずったりして不調のサインを出します。「いつもと違う」と感じたら、お医者さんに診てもらいましょう。



発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。

