

ほけんだより

令和5年4月発行
宜野湾保育所看護師作成

バックナンバーはこちら



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度になり環境の変化から慌ただしい毎日かと思ひます。新しい環境に一日も早く慣れるように心がけていきます。子どもたちも疲れから体調を崩しやすくなります。朝、子どもたちが起きたら抱っこをしたり、着替えをしながら体調や機嫌のチェックをしましょう。また、ご家庭ではしっかり休息できるように配慮をお願いします。



体調のチェックをお願いします

幼児になると、体力がついてきて発熱や感染症にかかる回数は少なくなりますが、まだ自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。病的な症状だけでなく、いつもと違う子どもからのサインを教えて頂けると保育中のこどもの体調の変化にスムーズに対応ができます。病気やけがの後に登園される時は、医師に保育園に通っていることを伝え、集団生活に支障がないか確認をお願いします。

また、アレルギー、喘息、肘内症、熱性けいれん他、保育園で配慮が必要な場合はお知らせください。

体調不良時のお迎えについて

保育所での急な発熱(38.0℃以上)の場合は保護者の方に連絡をさせていただきます。

ご多忙かとは思いますが都合をつけていただき早めのお迎えをお願いします

※下痢・腹痛・嘔吐・充血・怪我等状態によっては 38.0℃に満たない場合でも連絡をすることもあります。

※園によっては 37.5℃以上で連絡をさせていただきます場合もありますので、各園で確認をお願いします。

保育所で預かるお薬について

保育施設では通常、薬の預かりや与薬を行わず、体調が悪いときは、家庭で様子を見ていただくのが原則です。ただし、やむを得ず保育時間内での与薬が必要な場合に限り、保護者からの申込みをもって保育施設の担当者が代わって与薬します。

※園へ通っていることを医師に相談し、可能な限り内服回数を1日3回(朝・昼・夕)から(朝・夕・眠前)や2回(朝・夕)へ調整していただくよう、相談のご協力をお願いいたします。

<確認事項>

- 医師の診断および指示による薬以外はお預かりできません。また、冷所保管の薬はお預かりできません。(市販の薬は保育所では服用できません)
- 薬は1回分のみ持参し、薬の1つひとつに園児の名前を記入して下さい。
- 登園時に薬と薬の説明書、与薬依頼書を持参し、必ず保育者に手渡ししてください。

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よう。

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。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

早寝のためにできること

1 まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

2 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

3 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

4 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

5 おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

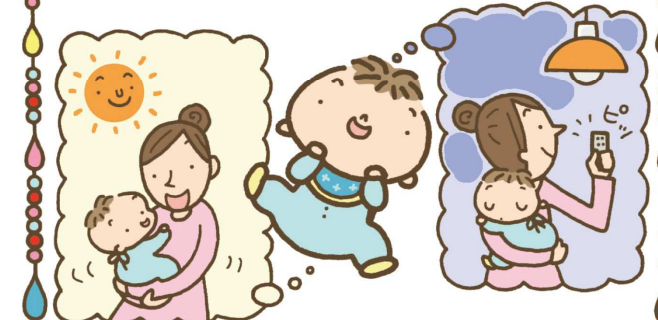
6 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



保育所で預かれない薬

- × 以前受診した時に処方され残っていた薬
- × 家族や兄弟に処方された薬
- × “咳が出たら” “熱が〇度になったら” などの保育園で判断して飲ませる薬
- × 市販薬

保育所で預かれる薬

- 医師が現在の病状のために処方した薬
- 室温保管でよい薬
- 1回分の薬

お子様と保護者様が安心して保育所生活を過ごせるように宜野湾保育所の看護師が「ほけんだより」を通じて保育保健に関する情報をお届けしていきたく思います。どうぞよろしくお願いいたします。

