



保健だより

キッズアカデミー保育園 27年度・4月号

進級・入園おめでとうございます。

看護師の平野厚子です。毎月「保健だより」を出して、保健関係の情報を提供していきます。子どもたちが元気に過ごせるようにお手伝いできればと思っています。よろしくお願いします。

●●生活リズムを整えましょう●●

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。
元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



早寝早起きを心がけましょう

夜は9時頃までに寝るようにし、朝は7時に、3歳以上児は6時には起きようがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしましょう

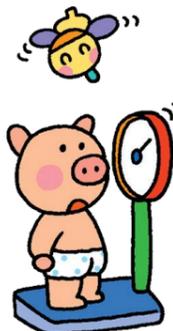
朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

年間行事予定

- 毎月：第2または3週目の2日間身体計測
- 4月：内科・歯科検診
- 6月：ぎょう虫検査
- 12月：内科・歯科検診
- 1月：検便（0-157）検査

身体計測

身長・体重：毎月
 胸囲測定：4～6歳 ～1回／6ヶ月
 ：0～3歳 ～毎月
 頭囲測定：0～3歳 ～毎月



❀春の健康診断を行います❀

4月 17日（金） 内科検診 13:30～
 4月 28日（火） 歯科検診 14:00～

●●園医さん紹介●●

内科：大南クリニック（阿南 重郎先生） 大分市中判田
 歯科：ひまわり歯科（檀上 隆昭先生） 大分市田尻

◆◆毎朝の体調チェック◆◆

園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。
家庭でも、登園前など次のようなポイントで、体調チェックを行ってください。

★きげんは良いですか？

いつもより元気がない
いつもと違うようすが見られたら要注意。
原因を探りましょう。

★顔色、表情はどうか？

顔が赤い、青白いといった場合は
検温をしてみましょう。

★肌の状態はどうか？

発しんが見られたら、検温し、熱があれば
病院へ。はやっている感染症があれば特に
注意して症状を確認しましょう。

★便や尿のようすはどうか？

毎朝、排尿便の確認をしましょう。トイレに
何度も行く、時間がかかるという場合は状態
を確認しましょう。

★熱、せきは出ていませんか？

顔がほてっている、手が熱いという場合は検
温を。せきだけで元気なときは、しばらく
ようすを見ます。

★子どものことばは？

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」と
いったことばが聞かれたら熱を測り、ようすを
観察しましょう。熱が上がることもあるのでしば
らく激しい動きを控えましょう。

★体の動きはどうか？

いつもと比べて足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこが悪いのか聞いてみま
しょう。ことばで伝えることができない子どもは体調チェックをし1日注意して見守りましょ

<子どもたちが保育所で安心して過ごせるように>

1. 体調が悪く、保育園を**休まれる場合は、病名や症状をお伝えください。**
2. 病院に受診される場合は、**保育園に通っていることを必ず伝え、受診後の過ごし方は、集団生活が可能かどうか医師の指示に従ってください。**
3. **薬を飲んでいる時は、なるべく家族で休養ができるよう配慮してあげましょう。**薬は病気の症状をやわらげて、体力の回復を促すものですから、薬を処方してもらったら本人のペースで過ごせる環境が望ましいです。
4. **園では薬は預かりません。**
5. 保育中にこんな場合は連絡します。
 ★発熱、下痢や嘔吐が気になるとき ★感染症が疑われるとき
 ★保育園でけがをしてしまったとき ★お子さんの様子がいつもと違い心配なとき
 ★その他確認が必要なとき