



4月 ほけんだより

令和6年4月
うるま市公立子ども園
うるま市公立保育所等
～教育保育支援課～

ご入園・ご進級おめでとうございます！いよいよ新年度が始まりました。新しい環境の中、子どもたちは期待感を抱いていると同時に、緊張や不安を感じている様子も見られます。そのため大変疲れやすく、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期でもあります。ご家庭では規則正しい生活を心掛け、親子共にゆっくり休養できるようご配慮をお願いいたします。この1年間、子どもたちが元気いっぱい健やかに園生活を過ごすことができますよう、様々な保健に関する情報をお届けしてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます(^_^)/

生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は、生活リズムを改善する良い機会です。規則正しい生活リズムを身に付け、健康な体を作りましょう。ポイントは3つです！

その①「食事」～朝ごはんをきちんと食べましょう～

朝食を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。よくかんで、しっかり食べるように促しましょう。朝は水分が不足していて体温も低い状態なので、味噌汁やスープなどの汁物は特にオススメです。



その②「遊び」～体を動かす遊びをしましょう～

子どもは「遊びが仕事」と言われているように、日中はなるべく活動的に過ごすことが大切です。体を使った遊びを行うことで基礎体力が付き、集中力や協調性なども養われます。そうするとほどよい疲労感で、夜は早く眠くなり、ぐっすり睡眠を取れるようになり、規則正しい生活につながります。



その③「睡眠」～早寝早起きを心がけましょう～

夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時までに起きるように頑張りましょう。お子さんが寝ていても、朝は7時までに起きてカーテンを開け、太陽の光刺激を与えることが大切です。そうすることで、そのおおよそ14時間後から自然と眠気が訪れるため、体内時計が整っていきます。



靴底、ツルツルになっていませんか？

靴底がすり減ってツルツルになってしまうと、雨の日に濡れたタイルや階段などで滑って転んでしまう可能性があり、大変危険です！靴を買い替えるタイミングはサイズアウトの時に限らず、靴裏の模様（滑り止め）がすり減っていないかを確認し、買い替えを検討しましょう。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子様の健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色は良いですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌は良いですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

体調不良時のお迎えについて

具合が悪くなった時や、発熱がない場合でも一般状態（機嫌、顔色、睡眠状態、呼吸、咳、鼻水、下痢、嘔吐など）から判断して、お迎えの連絡をいたします。お仕事でご多忙かと思いますが、ご都合をつけていただき、早めのお迎えへのご協力をお願いいたします。



4月より新たに教育保育支援課の保健担当となりました、看護師の嘉陽優香と申します。内科健診や歯科健診などでもお世話になると思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

<4月 乳幼児健診日程>

- 🌸乳児健診(後期) 4/21(日) 受付時間8:45～10:30
- 🌸2歳児歯科検診 4/11(木) 受付時間13:00～14:30
- 🌸1歳6か月児健診 4/10(水)、4/25(木) 受付時間12:45～14:00
- 🌸3歳児健診 4/9(火)、4/24(水) 受付時間12:45～14:00

受診票が届いた方は、予約をお願いします^^
(うるPONアプリからのオンライン予約になりました！)



園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は行っておりません。医師の指示により保育時間内にどうしても必要な薬は保護者に代わって与薬可能ですが、出来るだけご自宅での与薬をお願いしております。

やむを得ず保育園で与薬を依頼する際には、保護者と園で下記の事項について確認をお願いします。

<確認事項>

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。(市販の薬は×)
- 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。
- 登園時に薬と薬剤情報提供書、与薬依頼書を持参し、必ず保育者に手渡ししてください。(手渡さない場合で確認が取れない時は与薬は致しません)

※薬を預ける際には、期限は過ぎているか確認をお願いします。また、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回から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。

