



4月 ほけんだより



令和5年4月
うるま市公立こども園
うるま市公立保育所
～こども教育支援課～



ご入園・ご進級おめでとうございます♪こどもたちが健やかに園生活を過ごせますよう、こども教育支援課の保健師が毎月「ほけんだより」を通じて保健に関する情報をお届けしていきます。内科健診等でもお世話になりますので、どうぞよろしくお願いいたします。新生活に慣れるまでは、子どもたちはもちろん、保護者の皆様も緊張や不安から疲れやすくなる時期です。ご家庭ではゆっくり休むことを心がけてくださいね(^_^)



早起き早寝で生活リズムをととのえよう!



朝の光をしっかりと浴びよう!



人間が生きていく上で、睡眠は欠かすことができません。そして本来人間は、明るい昼間に活動して、夜は眠る昼行性の動物です。ところが、現代は24時間社会といわれるように、照明をつけて夜遅くまで活動していることから生活リズムを乱しやすい環境にあります。子どもたちの健康を考える上で、睡眠の大切さや、眠ることの心地よさなどについて親子で話し合ってみましょう。

みなさんは、朝の太陽の光をしっかりと浴びていますか？朝の光は、体内時計の周期と地球時計のずれを直すために大切な役割をしています。起きた時にしっかりと朝の光を浴びられるように、カーテンを開けるなど、環境をととのえましょう。



ぐっすり眠るためには？



よい睡眠のために次のようなことに気をつけましょう。

- ①昼間は元気に活動し、脳や体を十分に使います。
- ②寝る前のお風呂は、お湯の温度をぬるめにしませす(熱いお湯の時は夕飯前がよいようです)。
- ③寝る前はテレビやスマートフォン(スマホ)などを見ないようにします(これらの光は脳を覚醒させてしまうため、注意が必要です)。
- ④明日の洋服や制服などを用意する、絵本を読んでもらうなど、眠る前の儀式を決めて継続して行います。これをするとうちで眠れると子どもが思えることが大切です。そして、朝目覚めた時は朝の光を浴びましょう。

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。



登園前に健康チェックをしましょう

朝起きた時から登園するまでの間で、下のチェック項目を参考にして、お子さんのようすを確認してみましょう。



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝は元気よく起きられましたか？ | <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？ |
| <input type="checkbox"/> 発熱はしていませんか？ | <input type="checkbox"/> 食欲はありましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 鼻水やせきは出ていませんか？ | <input type="checkbox"/> 目が赤くなっていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 皮膚に湿疹や発疹はありませんか？ | チェックをしてみて、お子さんの健康状態はいかがでしたか？もし、気になるところがありましたら、園を休んでようすを見たり、病院を受診したりするようしましょう。 |
| <input type="checkbox"/> 下痢はしていませんか？ | |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐はありませんか？ | |

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と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>

- 医師の診断および指示による薬以外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。
- 登園時に薬と与薬依頼票を持参し、必ず保育者に手渡ししてください。

※薬を預ける際には、期限は過ぎていない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。

新型コロナウイルス感染症に関する対応について

- 風邪症状がある場合は登園をお控えいただき、病院受診をお願いいたします。受診後は受診結果を園までご連絡をお願いします。
- 園児本人が陽性又は濃厚接触者(同居家族に陽性者あり)である場合は、登園を控えて自宅待機をお願いいたします。今後対応の変更がある場合は、各園を通して迅速に周知していきますので、その都度ご確認いただきますようよろしくお願いいたします。

<4月 乳幼児健診日程>

- ★乳児健診(後期) 4/16(日) 受付時間8:45~10:30
- ★2歳児歯科検診 4/6(木) 受付時間13:00~14:30
- ★1歳6か月児健診 4/11(火)、4/25(火) 受付時間12:45~14:00
- ★3歳児健診 4/7(金)、4/12(水) 受付時間12:45~14:00

場所：うるみん3階ホール
該当の方はお忘れなく!