



# ほけんだより



令和4年4月  
うるま市公立こども園  
うるま市公立保育所  
～こども教育保育推進課～



ご入園・ご進級おめでとうございます(\*^\_^\*)  
新しい環境の中、子どもたちも期待と共に不安も感じている様子が見られます。新しい環境に一日も早く慣れるよう、園の方でも心掛けていきますね。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっておりまますので、ご家庭ではゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 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よい機会です。  
早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで、病気に負けない健康な身体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに寝るようにし、朝は7時頃までには起きられるように習慣づけましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体温が上がり、体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。よく噛んで、脳も活性化させましょう。

### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る習慣をつくりましょう。



## 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。これをするとう安心して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。

## 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。（市販の薬は園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

- いまだコロナ禍の終息が見えない状況です。引き続き感染対策、お子さま及びご家族の体調管理について、よろしくお願ひいたします。
- 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。
- ★同居家族が濃厚接触者として特定され、PCR検査を受けている方がいる場合は、検査結果が出るまで登園をお控えください。
- ★園児本人が陽性であったり、濃厚接触者である場合は、登園できません。なお、その間は不要不急の外出を控え、同居家族以外との接触を避けて過ごすようにしてください。



## 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。お仕事中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。

こんにちは(^^) / こどもたちが健やかに園生活を過ごせますよう、こども教育保育推進課の看護師が「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たいと思ひます。内科健診等でもお世話になります。どうぞよろしくお願ひいたします。

