



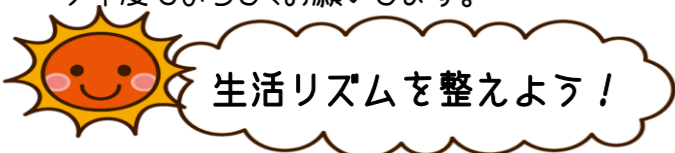
ほげんだより

~4月号~

平成26年4月
うるま市保育課

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友達が増え、新年度が始まりました。初めての保育所生活を経験する子どもたちにとっては、家庭での生活との環境の違いに戸惑うこともあるかもしれません。また、在園児もお部屋や先生が変わり緊張している状況です。

今年度も、子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いいたします。今年度もよろしくお願いいたします。



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。正しい生活リズムを身に付け、健康な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時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

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時間をつくりましょう。



☆登所前の体調チェック☆

保育所では毎朝、登園してきたお子さま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。

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？ | <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？ |
| <input type="checkbox"/> 鼻水や咳は出ていませんか？ | <input type="checkbox"/> 湿疹、発疹はないですか？ |
| <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ | <input type="checkbox"/> うんちは出ましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？ | <input type="checkbox"/> 機嫌はよいですか？ |



保育所で預かる薬について

基本的に保育所で薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登所時に必ず職員に手渡ししてください。
(手渡しでない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません)
- 与薬依頼書も必ず記入してください。



4月は環境が変わり、心身ともに疲れやすくなっています！

新しい保育所生活が始まり、新しい環境に緊張が続く日々ですね。園でもお子さんの体調の変化には注意をはらっています。保育所で具合が悪くなり連絡させて頂いた時は、お仕事中ご多忙かと思いますが、ご都合をつけて頂き早目のお迎えをお願い致します。集団保育の場では、具合が悪いからといっても、個人の安静を守ってあげることが、なかなか難しいものです。そんな状況の中で無理をして登所してくると、子どもにとってもつらいうえに、病気を長引かせてしまうことにもなりがちです。さらに、まわりの人に病気をうつしてしまう結果になりますので、お子さんの出している健康状態のサインをよくみてあげましょう。

保育中に発熱(体温が38.0度以上)したり具合が悪くなった時や、仮に、体温が38.0℃以下でも、一般状態(機嫌、顔色、食欲、睡眠状態、呼吸、咳、鼻汁、下痢、嘔吐など)から判断して、お迎えのお願いを連絡いたします。また、感染症が疑われる時も同様です。

4月よりうるま市役所保育課にて保健師として働くことになりました。石川夏姫と申します。お子さんのことで気になることなど、お気軽にご相談いただけたら嬉しいです♪私も1歳になる娘がおりまだまだ新米ですが、みなさんと一緒に頑張っていきたいと思っています。どうぞ宜しくお願いします。★☆☆

