



ほけんだより

令和5年4月
アケボノ保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます！

新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。
今年度も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。
担当は宮川です。よろしくお願いいたします！



園医のご紹介

今年一年間、健康診断を始めとしたお子さまの健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。

<内科> 菅野恒治先生

菅野小児科医院
019-622-4448
山岸 2-11-36

<眼科> 加藤千晶先生

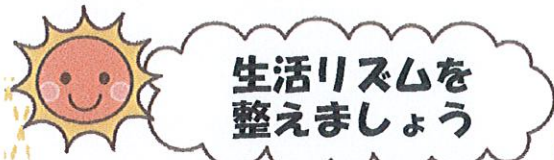
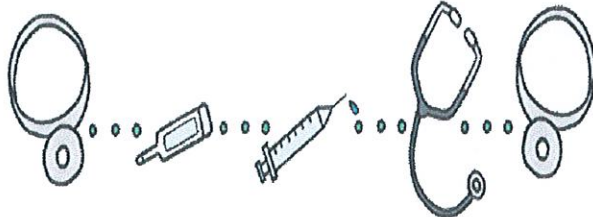
ちあき眼科クリニック
019-606-3210
山岸 2-9-25

<耳鼻科> 小田真琴先生

亀楽町通クリニック
019-651-1601
菜園 1-5-19

<歯科> 湯浅麻里先生

リーフ歯科クリニック
019-626-4182
本町通 1-14-8 グラーベ I 1 階



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時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。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。



知っておこう！子どもの健康管理

子どもの健康管理の基本は、「いつもと違う状態」に気づくこと。そのためには、「いつもの状態」を把握しておくことが、たいせつです。つねに子どものように気を配り、何か変化や異常が見られたとき、適切な対応ができるようにしていきましょう。



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。

ご家庭でも、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みてください。

きげんは？
いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつむきがちななど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いためか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

目や肌の状態は？
目の充血や目やにがいつもより多い場合は病院へ。またいつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのとき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。

顔色・表情は？
顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

便や尿のようすは？
毎朝、排便便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

熱、せきは？
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、熱がなく元気なときは、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、ようすを観察します。少しだから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。

体の動きは？
いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひとりおりの体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

気になるときは…伝えてください

お子さんのようすで少しでも気になることがある場合は、登園時、必ず保育者に伝えてください。次のような観点で、具体的に伝えていただくと、園での対応の参考になります。

□どこが気になるのか

いつもの状態がどうで、それと今はどう違うか／お子さんが言ったことば／朝の家庭でのようすなど



□当日の連絡先

何か変化があったとき、すぐに連絡がつくようにしてください。ご登録の緊急連絡先と違う場合は、必ず教えてください。



□園での過ごしかたについて

外あそびは控えてほしい、などの要望がある場合は、お伝えください。※やむを得ずご要望に添えない場合もありますので、そのときはご相談させてください。

〇時に検温したら〇℃だった／少し強くしかってしまっただなど

