



2019年度 NO.2 2019. 4. 26 発行

せがわ保育園 保健室

入園進級式から1カ月が過ぎました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。

4月は初めての経験や集団生活で、子どもたちも疲れが出やすく、体調を崩す姿が目立ちました。高熱が出たり、下痢や嘔吐をした翌日は、念のためもう1日家でゆっくり様子を見ることが望ましいと思います。無理をして登園し、ぶり返して長引いてしまったケースが多くみられました。

体調がスッキリしないまま登園すると・・・

→抵抗力(体力)が落ちているため、さらに症状が悪化する。

新たに病気をもらってしまう可能性がある。

→他児へ感染させる可能性がある。

(解熱した、下痢や嘔吐は治まった、など症状が改善したとしても感染力はある)

◆休ませてあげたいけど難しい…という時に、箕面市には【病後児保育室】を利用できる制度があります。事務所で登録用紙をお渡しできますので、ぜひ登録しておかれることをおすすめします。 ※利用するためには、事前に登録しておく必要があります。

5月の予定

23日(木) 歯科検診(全園児) フッ素塗布(すみれ組以上の希望者)

※申込書は5月10日(金)に配布します。締め切り:5月16日(木)

フッ素塗布希望の方は実費1000円を6月に集金させていただきます。

28日(火) なのはな・あじさい組 ブラッシング指導

※箕面市健康増進課の歯科衛生士さんがきてくれます。

ブラッシング指導後、なのはな組のこどもたちは給食後の歯みがきを開始します。

29日(水) 尿検査提出(すみれ組以上) 午前7時～9時30分まで

※事務所にクラス別で検体を入れる袋を用意します。

必ず、所定の場所に提出してください。

◆ 当日、朝起きて1回目の尿を採ってください。

◆ 当日提出できない方は、個人で検査をして、結果を保育園へお持ちください。

『規則正しい生活』何から始めよう…と思ったら、早寝から!

『寝る子は育つ』はほんとは?

子どもの睡眠は、とても重要な意味をもちます。体や脳の成長に大きく関係する成長ホルモンは寝ている間に多く分泌されます。その他にも…

- ・体の中で傷ついた細胞を修復する働きホルモン
- ・感情のコントロールをして、イライラを予防するホルモン
- ・色々なストレスに立ち向かうのに必要なホルモン

など。

【1日に必要な睡眠時間の目安】

新生児・・・1日16～18時間眠るといわれています。

3歳児位まで・・・12時間くらいの睡眠が必要です。

4～5歳児・・・11時間くらいの睡眠が必要です。

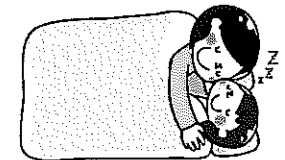
このうち、夜の睡眠時間は1歳～就学前までは、10時間くらい必要です。

寝る時間を一定にすることで、起きる時間、そして朝食の時間もほぼ自動的に決まってきます。

《なかなか寝てくれない子・・・『寝かし』のポイント》

- ①前の日に寝るのが遅くても、早起きしよう。
- ②昼間にたっぷり体を動かそう。
- ③お昼寝の時間が夕方はずれこまないようにしよう。
- ④寝る直前の熱いお風呂はやめよう。
(眠気がなくなってしまうので寝る直前はぬるめの方がよいでしょう)
- ⑤寝るつもりを持てるような雰囲気作りをしよう。
(絵本を読んだり、子守唄を歌ったり)

～テレビは消して静かに、部屋の照明も暗くして眠くなる環境を作ってあげましょう～



《予防接種後の注意》

予防接種後 30分ほどは、急な発熱や発疹、接種した部位の異常な腫れなどがみられないか様子を見ましょう。また、接種後に激しい運動やいつもと違う活動をしたりすると、万が一急変したり体調不良になったとしても、それが予防接種によるものなのか、判別できなくなります。予防接種をした後はお子さんの様子を見れるように、夕方や休みの日など時間に余裕がある時に、また体調が良い時を選んで受けるようにしましょう。『からだの記録』への追記もよろしくお願いします。

～爪は1週間に1回は点検をしましょう～

子どもの爪は1ヶ月で3mm位伸びます。爪が伸びたと感じるのは1mm位です。爪が伸びすぎてケガにつながることもあります。例えば、友だち同士でのひっかき傷や、物にひっかかって割れてしまったり、爪さえ切っていたら…と思うことがあります。不要に痛い思いをする前に切ってください。どうぞんご遊びも始まります!足の爪も忘れずに見てください。

【身体測定】

つくし	20日(月)
れんげ	21日(火)
たんぼぼ1	20日(月)
たんぼぼ2	17日(金)
すみれ	9日(木)

※予定は変更する場合があります。

《4月の感染症》

感染性胃腸炎	3名
溶連菌感染症	1名
突発性発疹	1名
流行性結膜炎	1名
とびひ	2名

その他に下痢や嘔吐、咳でのお休みが多数ありました。