

# 4月のほけんだより

令和4年4月1日  
しんあい保育園

入園・進級おめでとうございます！

子供たちが園生活を元気いっぱいにご過ごせるよう、保育園とご家庭と協力して行きたいと思っております。4月は緊張から子ども達も疲れやすく、体調を崩すことがあります。元気に過ごすために、まずは、早寝早起きを心掛けて、生活リズムを整えましょう！

## 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康にご過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみしましょう。

### ② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ほーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後ほうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

## 登園前の体調チェック

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お子さんの様子を確認してみましょう。

- 熱はありませんか？
- 顔色は良いですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- うんちは出ましたか？
- 湿疹、発疹はありませんか？
- 食欲はありますか？
- 機嫌は良いですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

\* 気になることがありましたら、登園時にお知らせください。

## 発熱について～園での対応等◆～

コロナウイルス感染症対策も兼ねて、原則として

- ◎37.0℃以上の発熱で保護者に連絡
- ◎37.5℃を超えたらお迎え
- ◎熱性けいれんの既往がある場合は、基本的には37.5℃以上の発熱を確認したらお迎えとしています。

ただし、子どもは体温が高く特に月齢の低い子供は体温調節が上手に出来ないこともあります。室温・気温・厚着等により熱を測ると高めにすることもあります。熱だけではなく、子どもの全身状態と園での感染症等の状況により連絡する場合がありますのでご承知おきください。

### ◆お願い◆

●発熱、嘔吐、下痢での欠席後の登園目安は

- 感染症の恐れがないと診断された
- 症状が無くなった後、24時間以内に発熱、嘔吐、下痢がない・・・など、になります。

また、兄弟が体調を崩した際は、他の兄弟は一日家庭で様子を見てから登園するようにして下さい。

子ども達が健全な保育園生活を送るために、園内感染予防の観点からご協力をお願いします。

## ◆4月保健行事日程◆

日時	行事	対象クラス及び実施時間	場所
4月14日(木)	乳児身体測定	9:30～	各クラス
4月15日(金)	幼児身体測定	9:30～	各クラス
4月22日(金)	尿検査(一次)	幼児クラス *当日朝回収	各クラス内
4月28日(木)	内科検診	全園児 *13:00より	支援センター(ちゅんちゅん)

\* 内科検診はお休みのないようお願いします。