



4・5月号ほけんだより



幼保連携型
認定こども園
二川目保育園
令和6年4月1日

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、とてもうれしく思っています。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごすことができますよう、「ほけんだより」を発行いたします。どうぞよろしくお願いいたします。



まず生活リズムを整えよう！

早寝早起きをしましょう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までには眠り、朝は7時頃までに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が目覚め、その日の1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよく噛んで、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。



よい生活リズムは、子どもが健康的に成長するだけでなく、脳の働きや気持ちの安定にもつながります。今日から新年度。慌たしさもありますが、新しいことを始めるには丁度よい時期ではないでしょうか。一気に全部はなかなか難しいと思います。まずは今より30分早く起きることを始めてみましょう。



春にかかりやすい病気



春は体調を崩しやすい季節です。特に子どもたちは、新しい生活のリズムや環境の変化から体調を崩しやすくなります。春に子どもたちがかかりやすい病気をいくつかご紹介します。

●溶連菌感染症

症状 急な高熱、のどの痛み、はれ、赤み、嘔吐、頭痛、舌にいちごのようなブツブツ(いちご舌)



対処 抗生物質で治療し、服用後24時間経つと感染力はなくなります

●ヒトメタニューモウイルス感染症

症状 咳、鼻水、高熱、高熱後咳込みがひどくなる(RSウイルスととても似た症状) ※乳幼児(特に2歳以下)は重症化しやすいのが特徴

対処 特效薬はなく、対症療法。熱があっても、薬が飲めて水分補給が十分であれば、一週間程度で症状は治まります。



●水ぼうそう

症状 発熱(ない場合もある)、水ぶくれを伴う赤い発疹(かゆみを伴う)

対処 予防にはワクチン接種が効果。発疹は、多くの子どもは7~10日程度で自然治癒しますが、症状に合わせて薬が使われることもあります。

この他にも、気圧の変化や日中との気温差などにより、頭痛や腹痛を訴えてくる場合があります。こういった春の体調不良の予防にも効果的なのが、健康的な生活リズムです。



園児健診のお知らせ

歯科検診・内科健診

4月5日(金)

10時から

検診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

前日は、お風呂で体をきれいにしてください。

※体調不良等の理由がない限り、当日はなるべく登園していただきますようお願いいたします。



園で預かる薬について

基本的に園では薬の使用はできません。病院にかかる場合は、園に通っていることを伝えたくて、投薬の時間や回数などが家庭内で済ませられるよう処方相談をしてみてください。やむを得ず薬を持参される場合は、下記の要項を必ず守ってください。

- 医師が処方した薬以外はお預かりできません。(基本的に処方された日数内の与薬になります)
- 薬、お薬依頼書、説明書をセットで持参してください。
- 薬は1回分のみ持参してください。
- 薬、容器、袋すべてにひらがなで名前を明記してください。



? なぞなぞクイズ?



- ① いつも くしゃみをしている どうぶつは なーんだ?
- ② ねむいときにでる くびって なーんだ?

【先月の答え】

- ① どうぶつえん
- ② トンネル