



2019年4月17日
fujimuraナースリー
看護師

ほけんだより 4月号

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。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、看護師一同で努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

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、ご配慮をお願いします。



朝の時間に余裕をもち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（体内）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。



朝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。



登園前には必ず 体調のご確認を

- 登園前に、必ず体調のご確認をお願いします。配布済みの「子どもの病気とホームケア」の冊子をご参考に、体調のチェックを行ってみてください。
- お休みのご連絡は、朝の9時までをお願いします。
- 登園して良いか迷う体調時や相談したいことがある場合は、必ずお電話をお願いします。

お子さま（赤ちゃん）の 誤飲予防について

直径3.9cmの円形・球体の大きさは、お子さま（赤ちゃん含む）は誤飲をしてしまう危険の大きさとされています。500円玉は、直径は2.65cm位です。赤ちゃんは意外と大きいものを飲み込んでしまう危険があります。

画像のおもちゃは、直径4.5cmです。実際に、誤飲予防の研修で、このおもちゃをのみ込んでしまい、全身麻酔にて処置をした事例の話聞く機会がありましたが、この事例は、実は、ほぼ窒息死してしまう危険性ある事例でもあります。ご家庭でも身近なところにある大きさのものです。ぜひ周りを見回して、再確認をして気を付けていただきたいと思います。

園でも誤飲を防ぐため、カバンなどにつけるキーホルダーについて、落としても危険の無いものに、ご協力を頂いております。また、遊具についても、十分に気を付けて保育をしております。



「けんこうのきろく」と「母子手帳の確認」

- 園児の身体測定を毎月行っています。測定値を「けんこうのきろく」に記載し、保護者の方へお渡しをします。内容を確認されましたら、その横に、**小さなサイン又は捺印**をして頂き、園に返却をお願いします。
- 0歳児は毎月、1・2・3歳児は年2回健康診断を歯科健診については、全園児年1回、嘱託医により園で実施します。その結果についても「けんこうのきろく」に記載し、お渡ししますので、内容を確認されましたら捺印をお願いします。
- 健診日には母子手帳をお持ちください。
- 予防接種や健診を受けた場合は、母子手帳を園にお持ち頂きご報告をお願いいたします。