



ほけんだより

函館共愛会認定こども園
令和8年4月1日 発行

ご入園・ご進級おめでとうございます。春の暖かい日差しに包まれて、いよいよ新年度がスタートしました。ひとつ大きくなった！という喜びに子どもたちも胸を膨らませていることと思います。年度当初は、新しい生活に期待や緊張から疲れやすくなり体調を崩しやすくなってしまいますので、ご家庭ではゆっくり休養できるようにご配慮をお願いします。

~~~~登園前の健康チェックをお願いします！~~~~

登園する前に自宅で検温し、子どもの体調の確認をお願いします。いつもと違う様子はないか確認してください。そして気になることは保育教諭にお伝えください。

- ◆ 熱はありませんか？
- ◆ 顔色はよいですか？
- ◆ 鼻水や咳、喘鳴はありませんか？
- ◆ 湿疹や発疹等はありませんか？
- ◆ 食欲はありますか？
- ◆ 下痢や便秘をしていませんか？
- ◆ 機嫌はよいですか？
- ◆ 痛い・疲れたなどの訴えはありませんか？



園児の薬持参についてのお願い

- こども園では原則として与薬は行うことが出来ません。受診の際に保育時間を避けた朝、夕の2回処方、又は3回投与が必要な場合は朝、帰宅後、寝る前にしてもらうなどご相談ください。
- ◎ 医師が必要だと判断した場合に限り保育教諭が保護者に代わって投薬を行います。その際は「与薬依頼書」の提出が必要になります。その後「薬連絡票」に必要事項を記入し、薬と薬連絡票及び薬剤情報提供書等のコピーを必ず保育教諭等に手渡してください。
 - ◎ 薬はお子さんの現在の症状を診察した医師が処方したものに限りです。（内服薬は処方発効日から投薬日数以内のもの、外用薬は処方発効日から2ヵ月以内のもの）
 - ◎ 市販の薬（飲み薬、塗り薬、目薬等）、保護者の個人的な判断で持参した薬、過去に処方された薬、別の家族に処方されたものなどには対応できません。
 - ◎ 薬の容器や袋には必ず記名してください。（軟膏・点眼薬・点鼻薬はそのまま持ってきてもかまいませんが記名してください。） ※水薬は1回分だけを容器に入れてください。
 - ◎ 毎日同じお薬であってもお薬の連絡票は、毎回記入をお願いします。軟膏の場合、薬の内容に変更がなければ1週間に1回提出してください。（薬は毎日返却します）

●●●●●正しい体温の測り方●●●●●

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。運動後や食後避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。平熱を知っておくのも大切です。

（起床してすぐは体温が低いので、検温は起床後30分以上たってから、測りましょう。）

- ① 脇の下の汗を拭く。
- ② 脇のくぼみの中央に体温計の先端を当てる。
- ③ 体温計が上半身に対し30度くらいの角度になるようにして、脇をしっかり閉じます。膝にのせ、後ろから抱き抱えるようにして測定すると、脇をしっかり閉じることができます。眠っている場合も、手で押さえて脇を閉じます。



爪のチェックを 忘れずに



爪が伸びていると折れてしまったり、友だちと遊んでいる際に傷つけてしまったりなどのけがの原因となります。また爪は汚れが溜まり不潔になりやすいところなので、汚れたままにしておく指しゃぶりや爪を噛む癖のある子は、ばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は爪をチェックしましょう。

※ お風呂上りの爪はやわらかいので切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので、深爪にならないよう、十分に気をつけましょう。

生活リズムを整えよう

入園、進級などで新しく環境が変わる春は、生活リズムを見直すチャンスです。良い生活リズムを身に付けることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

○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。



○ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると脳や体の機能が向上し、その日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？

朝に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作りましょう。



====予防接種を受けましょう！！====

感染症を予防する効果的な方法として予防接種があります。予防接種は、ワクチンを体に接種してその病気に対する免疫をつけます。感染症にかかりにくくするためにも、積極的に予防接種を受けましょう。ワクチンによって接種する年齢や回数・間隔が違います。対象時期を過ぎると定期予防接種として無料で受けられなくなることもあるので、かかりつけ医と相談しながら予防接種のスケジュールを決めましょう。

