

# 保健だより

やまと第一保育園  
2015・4月

ご入園・ご進級、おめでとうございます。

新しいお友達を迎えて新年度がスタートしました。

新しい環境の中子ども達は一生懸命頑張っています。保護者の皆様も不安があると思いますが、集団の中で、子どもは見違えるように成長していきます。どうぞ楽しみに、温かく見守ってください。年度当初は、緊張から、子ども達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。

子ども達が元気いっぱい、楽しい生活が送れるように、保健の立場からもサポートしていきたいと思えます。どうぞよろしくをお願いします。

## ～入園にあたってのお願い～

保育園では生後3か月の赤ちゃんから就学前の乳幼児が集団で生活を共にしています。大切なお子様をお預かりしています。朝のあわただしい時間とは思いますが、ご家庭でも毎日のお子さんの健康状態を把握してから登園されるようお願いいたします。



## 毎朝の体調チェックをしましょう!

- 熱っぽくないですか?  機嫌は悪くないですか?
- 元気がなく顔色は悪くないですか?
- 咳は出ていませんか?
- 鼻水・鼻づまりはありませんか?
- 下痢・便秘はしていませんか?
- 朝食はしっかり食べましたか?
- 目が赤かったり、皮膚に湿疹などありませんか?



\*他気になることがありましたら、いつでも声を掛けて下さい。

## 「予防接種は計画的に受けましょう」

4月1日に市の予防接種ガイドが発行されています。該当する予防接種のなかで、まだ受けていないものは確認の上かかりつけの医療機関で受けるようにしましょう。

## 「新入園児以外の在園の方へ」

4月末に「けんこうのきろく」を配布した際、4ページの「予防接種の記録の欄」に新たに予防接種を受けたものがありましたら記入をお願いします。

## 4月の保健行事

- 20日 0. 1. 2歳児身体測定      21日 3. 4. 5歳児身体側体
- 22日 春の内科健診 全園児対象です。園医の服部先生が行います。



## 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時までには起きるように促してみましょう。

### ② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、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。ごはんの後ほうちタイムをとり、トイレに座りましょう。



元気な1日は

## 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

### ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

### ② たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

### ③ 野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



～溶連菌感染症が4月に入っても流行しています。～

3月に28名の子どもが診断されました溶連菌感染症ですが、4/1日～6日にかけて新たに7名の子どもが診断されています。

内訳 ちゅうりっぷ組1名 すずらん組3名 ばら組3名です

子ども達の症状を見ていて、今年<sup>は</sup>全身（顔を含め）の発疹が例年より強く出ているように思います。抗菌剤を服用後24～48時間後には登園しても良いとされていますが、休める状況にある方は、大事を取りお休みされることをおすすめします。

又抗菌剤を服用して1カ月もたたないうちに、再度溶連菌感染症と診断されている子どももいます。薬は医師の指示に従い、きちんと服用しましょう。

「ヒトメタニューモウイルス感染症について」 生後6ヶ月～2歳ぐらいいまでに半数が感染  
3月下旬より「ヒトメタニューモウイルス感染症」と診断された子どもがつくし組で2名・たんぽぽ組1名・ちゅうりっぷ組1名います。

流行期間：3月～6月 感染経路：咳やくしゃみによる飛沫・接触感染

潜伏期間：4～6日（1～2週間はウイルスの排泄）

症状：咳が1週間程度続く・発熱が4～5日続く・他に鼻水・喘鳴・呼吸困難

診断方法：鼻汁を鼻咽頭から綿棒でこすり検査

診断方法：対症療法（気管支拡張剤等）予防：鼻汁、痰など拭いた後は手洗いを十分に！！