

4月ほけんだより



ゆらりん自由が丘保育園

入園・進級おめでとうございます。

新しいクラスで、新しい生活が始まりますね。特におぼえておいていただきたい園のルールを改めて記載しますのでご確認ください。体調面や成長面で、気になることがあれば、気軽にお声掛けください。1年間よろしくお願いいたします。

- ・当日朝、お熱が **37.5 度以上** があると**お預かりできません**。(毎朝必ず検温してください)
- ・保育中、熱が **38 度** を超えたら、できるだけ**早めのお迎え**をお願いします。
- ・嘔吐・下痢があった場合は、症状が治まって **24 時間以上** 経ってからの登園をお願いします。
- ・**予防接種後当日の登園はお控え**ください。(体調の変化が起こりやすいためです。早めのお迎えで午後接種に行くと、翌日の登園は可能です。)
- ・予防接種を受けたら、**コドモンにて種類をお知らせ**ください。

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、身体は一時的に弱った状態になります。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子をみながら安静に過ごさせてあげたいです。

お仕事の調整が難しければ、病後児保育を利用する手もあります。



★毎日元気に登園するために★

- 手洗い、うがいを習慣づけましょう
- しっかりご飯を食べましょう(間食はほどほどに)
- 必要な睡眠時間を確保して身体を休めましょう
- スキンケアは通年で続けることが大事です。お風呂上がりに毎日保湿してあげてください。

★朝のチェックポイント★

- 熱や鼻水、咳、目やにや充血はないですか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 顔色、機嫌、食欲はどうですか？
- 機嫌は良いですか？
- 顔や身体に、傷やあざはないですか？

園医健診について

- ★毎月第2水曜日の午後に、園医がゆらりんに来て実施します。園医は伊藤小児科の伊藤幸生です。
- ★0歳クラスは毎月、1歳以上は年に2回ですが、1歳以上でも気になることがあって希望される場合は、その都度受診できますのでご相談ください。
- ★水曜定休の方は、都合の良い月に登園をお願いします。
- ★子どもは自分で身体の不調をうまく伝えられません。健診は、日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、発達や成長を知ったりできる機会です。気になることがあれば園医に伝えますので、お知らせください。



※参考

子どもの理想的な睡眠時間 (米国睡眠医学会による)

4～12 か月 : 1日 12 時間～16 時間

1 歳～2 歳 : 1日 11 時間～14 時間

3 歳～5 歳 : 1日 10 時間～13 時間

