4月のほけんだより

平成30年４月１日
日乃出保育園

ご入園、進級おめでとうございます。
新年度が始まりました。初めての保育園生活を経験する子どもたちにとっては、家庭との違いに戸惑うこともあると思います。子ども達が健やかに元気いっぱい保育園で過ごせるように職員一同、保健に携わってまいります。緊張により子どもたちも疲れやすくなっておりますので、ご家庭ではゆっくり休養ができるようにご配慮をお願いいたします。

【保育園で預かる薬について】

基本的に千葉市の認可保育園では与薬は行っておりませんので、病院にかかる場合には、保育園に通っている事を医師に伝えたうえで、処方の回数を１日２回の朝・夜に出来ないかなど、担当の医師に相談してみてください。なお、保育園での与薬が必要な場合は、担当医師から与薬指示書をもらってきましょう。

与薬指示書の書類は保育園にありますので職員へお申し付けください。
なお、与薬には保護者さまからの与薬依頼書も必要となりますので、担当医師からの指示書をご持参いただき、指示書は保育園に保管してありますので職員へその都度お申し付けください。

☆前日に座薬を入れての登園はできませんので、気をつけてください。
☆市販薬・解熱剤・座薬・鎮痛剤はお預かりできません。

☆担当医師からの薬は保育者に直接手渡してください。

※その他、お薬に関しましては保育者にお声かけください!

【体調不良の時のお願い】

新しい保育園生活が始まり、新しい環境に緊張が続く日々ですね。保育園でもお子さまの体調変化には注意をはらっています。保育園で具合が悪くなりご連絡させていただいた時にはお仕事中ご多忙かと思いますがご都合をつけていただき、早めのお迎えをお願いいたします。

集団保育の場では具合が悪くても個人の安静をはかってあげることはなかなか難しく、そのような体調の中、登園すると子どもにとってもつらいうえに、病気を長引かせてしまう事にもなりがちです。さらに、周りの人にも病気を移してしまう結果になってしまうので、ご了承宜しくお願いいたします。

【鼻水・鼻づまり】

鼻水や鼻づまりをほうっておくと鼻や喉の粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら早めに病院を受診しましょう。

そして、家庭では鼻水がでたら拭く、鼻が詰まったらかむ。という生活習慣が身に着くよう繰り返し伝えて、行っていきましょう。
そして、ご家庭に帰って手洗い・うがいをまめにおこないましょう!!!

生活のリズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも規則正しい生活リズムを心がけましょう!!!

早起きを心がけましょう！

朝は６~７時には起きる用に頑張りましょう！十分な睡眠は「体の成長を促す」「病気を治す力を増す」事につながります。

朝ご飯はきちんと食べましょう！

朝食を食べることで体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。良く噛んでしっかりと食べましょう!!!

朝、家で排便をしてきましょう！

朝ご飯を食べると、腸の働きが活発になり便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムを取れるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう.

早寝を心がけましょう！

夜は９時ごろまでには寝る様に心がけましょう。早寝をすることで「日中の疲れをとる」事につながります。