

4月 ほけんだより

R7.4.10 看護師 吉武

ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの子どもたちです。お子様の健康に関することや保健行事など、保護者の方にはご協力をお願いすることも多いと思いますが、ご家庭と一緒に、お子様が健康で楽しく保育園生活を送れるようお手伝いをさせて頂きたいと思っています。今年度もよろしくお願いします。

年間保健行事のお知らせ予定

5/15(木) 10:40～内科健診(未満児) 1回目
5/29(木) 10:40～内科健診(以上児) 1回目
6月 歯科健診
6/7(土) 歯の健康講話(年長児親子)
7月～ フッ化物洗口開始(年長)
10月頃 内科健診 2回目
毎月第2火曜日 身体測定(未満児)
毎月第2水曜日 身体測定(以上児)

※日程の詳細が決まりましたら、お便りにてお知らせします。



爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

生活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。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようになんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんを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。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、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とれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



<令和6年度 感染症状況>

○手足口病 41名 ○感染性胃腸炎 25名
○A型インフルエンザ 15名 ○新型コロナウイルス 12名
○溶連菌感染症 10名 ○突発性発疹 8名
○RSウイルス感染症 6名 ○アデノウイルス感染症 6名
○夏風邪 5名 ○ヘルパンギーナ 5名
○マイコプラズマ肺炎 1名 ○伝染性紅斑(りんご病) 1名

※感染症予防の1番の対策はうがいと手洗いです。うがい・手洗いを習慣づけていきましょう！