

ほけんだより

西出水 認定こども園

令和3年度 第1号 担当 高野 高橋

毎日の健康観察

子どもを見て「いつもとちがう？」と感じたら、それは不調を告げるサインかもしれません。年齢や小さい子どもの言葉で伝えることができないので、体調や機嫌のチェックをお願いします。

登園前のチェック

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 顔色、機嫌は良いですか？
- ☐ 鼻水やせきは出ていませんか？
- ☐ 体をかゆがたり、ブツブツはできていませんか？
- ☐ 吐いたり、下痢はしていませんか？
- ☐ 朝ごはんはきちんと食べられましたか？
- ☐ ミルクは良く飲みましたか？
- ☐ うんちは出ましたか？

毎朝の検温と記入を
忘れずにお願います

小さい子どもは症状が悪化しやすいので、毎朝「見て」「触って」確認をお願いします。何か気が付いた事がありましたら園にもお知らせください。

早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて良い事が多いと思います！生活リズムを身につけることが健康に過ごす基本です。毎朝、元気なお子さんに会えるのを楽しみにしています。

気分良く
目が覚める

モリモリ
食べられる

朝ごはん
がおいしい

園で元気に
遊ぶ

元気な日は 朝ごはんから

脳が元気になる

睡眠中も働いてエネルギーが
少なくなると同時に、エネルギーを
与え、元気にします。

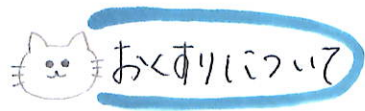
朝ごはんを食べると

うんちが出やすくなる

腸が刺激されて活発に
動き出し、排便を促す

活力が出る

体温が上がり、血液が
体中によく巡って、活動的
になります



病気の時、飲み薬・ぬり薬が出る事がありますが、基本園ではお薬を飲ませて、ぬる事はできません。飲み薬が処方される時には、なるべく(朝)(夕)の2回にしていけるよう、病院の先生にご相談ください。

ぬり薬については、どうしても必要の場合には、

“薬剤投与依頼書”を記入していただければ、園でも対応していきます。ご理解の程、よろしくお願いいたします。



市販のものは
ぬることはできません。
病院で処方されたものに
限ります。

春先の **かせ** ...

まだ朝夕は気温が低い時もあり、日中との気温差が大きいため、かせをひいてしまうお子さんもいます。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れが溜まっているのかもしれません。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かせかな?!! と思ったら...



- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける



熱が下がっても、せきや鼻水が出る時は
体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

発熱後の登園について

熱が出ると体が奪われて、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日は家で様子を見ながら安静に過ごさせてあげてくださいね。

また、薬を飲んでいる際はお知らせ下さい。



おねがい



園ではお子さんの様子や体調を見ながら、必要時は検温をします。38℃以上の発熱があった場合には、お迎えのご連絡をさせていただきたくので、よろしくお願いいたします。

熱性けいれんを起こした事がある場合は、お子さんの状況やご家族からの要望に応じて、38℃無くてもご連絡させていただく事があります。