



保健だより 4月号

2019年4月1日(月) 八千代保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

今年度も8名の新しいお友達を迎えて新年度がスタートしました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことが出来るよう、保健に携わってまいります。おたよりでは保健行事やお子様の健康に関することなどお知らせしていきます。

何か「この事についてもっと知りたい」等御座いましたら、お気軽にお声かけ頂けたらと思います。

さて、毎年お伝えしておりますが、この時期の子ども達は、慣れている園の中でも新たな生活ペースに適応しようと毎日気を張っています。

いつも以上の頑張りが続くと、疲れて体調を崩したり、甘えたり、不機嫌になったりとお疲れサインをご家族に向けて発信する事も多くなります。「これってサインかな～」と感じた時は、

少しの時間でも休憩して、甘えられる時間を
作ってあげてみてはいかがでしょうか。

お子様の体調や様子で気になる点等ありましたら、園でもご家庭と連携して様子をみますのでお知らせ下さい。

どうぞよろしくお願い致します。

4月の保健行事

日程	内容
4月 3日(水)	全園児身体測定(頭囲・胸囲も含む)
4月 4日(木)	0歳児健診：内海園医

裏面へ続く



生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



《お薬のお預かりについて》

原則は、医師にご相談の上、保育時間を外して内服して頂くようお願い致します。

医師の指示で保育時間中の投薬が必要な場合には、「医師の指示書」「薬の説明書」「薬預かり依頼書」をご提出頂いてお預かり致します。

但し、上記書類がそろった場合でも、処方後初めて飲む薬や内服に状況判断が必要な薬等、お預かり出来ないケースがあります。

詳しくは「保健のしおり」をご参照ください。



【乳幼児突然死症候群(SIDS)について】

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。原因はよくわかっていませんが、下記に留意し保育を行っています。

①午睡中は保育者が必ず近くにいます。

②定期的に呼吸状態・顔色など観察
(0歳児は5分毎、1~2歳児は10分毎
3~5歳児は15分毎チェックしています。)

③枕は極力使用しません。

④出来るだけ仰向け寝にしています。

⑤掛物の調整をし、周囲に危険な物は置かない。
ご不明点等あれば、何時でもお声掛け下さい。

ご存知ですか！？

『アタマジラミ』（右画像）って、耳にしたことはありますか？

集団生活をしていると、保育園では特に幼児がかかる恐れがあります。

入園したばかりの方は、驚くかもしれませんが、気に留めて頂けたらと思いお知らせに載せています。

※園のしおり内の保健のしおりにも載せていますので、今一度ご確認をお願いします。



頭ジラミ

体長は3mm程で、白っぽい灰色をしています。
頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛の根元に卵を産みます。
血を吸うと頭がとてめかゆくなります。
目視で確認できるので、髪の毛の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。



🔍 チェック方法 🔍

成虫は数が少なく見つけにくいものです。

卵（0.5mm位の白い楕円形）はフケのように見えます。

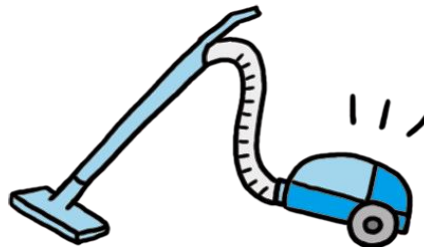
髪の毛の根元、特にえり足や耳の周りを触って、卵が付着していないかどうかをチェックしてください。

軽いブラッシングや、手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。



感染してしまったら、
駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、
毎日洗髪しましょう。
洗髪後は、目の細かいくしでとかし、
卵を見つけたら付着した部分の髪の毛を切ります。
これを10日間程続けましょう。

布団は毎日干し、枕カバー、シーツ、
タオル、下着などは、毎日こまめに
取り替えましょう。
また、これらの共用は避けましょう。
洗濯する前に乾燥機や熱湯で熱処理し、
洗濯後にはアイロンをかけると効果的です。



こまめに部屋の掃除をすることも、
家族にうつさないための予防につながります。
掃除機をしっかりとかけて、床に落ちた髪の毛を
吸い取りましょう。

