

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新入園児、在園児ともに、新しい環境や生活が始まり、不安や緊張で心身ともに疲れやすい時期です！ 熱が出たり、食欲が落ちたり、寝付きが悪くなったりすることもありますので、睡眠と栄養を十分に取り、その日の疲れは、その日のうちに取り除くようにしましょう。また、生活リズムを整え、何よく食べ、元気に遊び、身体も心も大きく育てていけるようにしましょう。

◇生活リズムを身に着けよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身に着けることが、健康に過ごせる基本です。ぜひ実践してみてください。

① 起き早寝を意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ご飯を食べないと、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんを食べましょう。

③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、脳が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後ほうちタイムをとり、トイレに座りましょう。

◇予防接種で免疫をつくる

集団生活を送る保育園は、同年齢の集団であるため、病気が発生するとあっという間にひろがってしまいます。重い合併症をおこす病気は予防接種で免疫を得ることで、個人としても集団としても予防が可能になります。予防接種は主治医とスケジュールをたて、体調の良い時に受けましょう。尚、予防接種後の登園時には「予防接種後の登園依頼書」の記入も宜しくお願い致します。

◇登園前の健康チェックを

元気に登園するために、子どもの様子をしっかり観察しましょう！子どもの様子が普段と違う時や、家庭で薬を飲ませている時はお知らせください。

顔色・機嫌は良いですか？

「痛い」「苦しい」など訴えはありませんか？

嘔吐・鼻水・咳はありませんか？

身体に発疹はありませんか？

食欲があり、食事をしてきましたか？

排便・排尿はありましたか？

◇薬の預かりについて

基本的に保育園で薬の与薬は行っていません。

慢性疾患などにより投与により園生活が保たれる場合のみ預かることは可能ですが、出来るだけ朝・夕など1日2回の処方にしてもらうようお願い致します。風邪薬などはお預かりしていません。薬を持参される場合は、担任・看護師にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

- ・ 医師の処方以外の薬はお預かりできません
- ・ 1回分のみ持参してください
- ・ 薬に名前を明記してください
- ・ 与薬依頼書に記入し、処方箋を添えて登園時に渡して下さい