

保健だより

令和4年度 4月 面川報徳保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度になり、新しい園での生活やひとつ大きくなった喜びと期待いっぱいの笑顔に会うことができ、とても嬉しく思います。感染症等でご不安な日々かと思いますが、今年度も子どもたちが元気いっぱい過ごせますよう手洗い、環境整備、健康観察に努めていきます。

花粉症の時期です

花粉症は、アレルギー体質の遺伝子に、環境要因が加わって発症すると考えられています。原因となる花粉は、スギ・ヒノキ・カモガヤ・イネ・ブタクサ・ヨモギなどです。

主な症状は、くしゃみ・鼻づまり・鼻水・目のかゆみ・目の充血・涙が出ます。そのほか、のどの痛み・皮膚のかゆみ・下痢・発熱などの症状がでることもあります。

- 目をこすったり汚い手でさわったりしないようにしましょう。
- 身の回りからアレルゲンを取り除きましょう。
- 花粉が多い日の外出、ほこりの多い場所へ行くのは控えましょう。
- 頻繁に掃除機をかけて、ほこりやダニを吸い取りましょう。
- 規則正しい生活を心掛けましょう。



園で預かる薬について

「与薬依頼書」に記入が必要なため、お薬がありましたら職員にお声がけください。

保育園では、市販薬の与薬を行うことができません。病院で処方された薬は与薬できますができるだけご自宅での与薬をお願いしております。

病院にかかる場合には、保育園に通っていることを伝え、処方回数を朝と夕の1日2回に変更できないかなど、担当医師に相談してみてくださいようご協力をお願いします。



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時頃には起きるように頑張りましょう。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。

☆朝ご飯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。よく噛んでしっかり食べましょう。

～コロナ対策について～

保育園では『新型コロナウイルス感染症』への対策として、職員のマスク着用や食事前の手洗いうがいはもちろんのこと、こまめな換気や検温を実施しています。

子どもの体温が37.5度以上の場合は、お迎えに来ていただくよう保護者様へ連絡していますのでご協力をお願いいたします。

