



# 4月のほけんだより



今月の目標

園生活になれる

賑やかな新年度を迎えることができ、とてもうれしく思っております。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を送れるよう、お手伝いしていきます。今年度の保健のテーマは『睡眠』、中でも就寝時間に注目し起床時間、園での生活との関係を見ていきたいです。親子で早寝を心がけましょう。

## 3月～4月の健康

新年度早々おたふく風邪が発生しています。幸い接触があったクラスの園児は、全員予防接種を1回していました。2回目の推奨接種期間は就学前の1年間です。麻疹風疹の予防接種と一緒に受けましょう。また潜伏期間が16日～18日と長いので、まだ注意が必要です。

地域でも感染症の流行はありませんが、感染性胃腸炎の報告が続いているので、胃腸炎の症状があるときは無理せず休養してください。

## 健康カード

今年度も健康カードを毎月配付し、身体測定や検診結果をお知らせします。予防接種や健診結果、定期的に内服している薬などご記入ください。



園医

### 斉藤先生の歯科コラム



美味しく食べたり、楽しくお話をしたり、かわいらしい笑顔にも「歯」は必要不可欠です。良く噛むことで消化吸収を助け、噛み合わせは運動能力にも影響を及ぼします。

「歯」を健康に保つために欠かせないのが「規則正しい生活習慣」や「歯みがき」です。

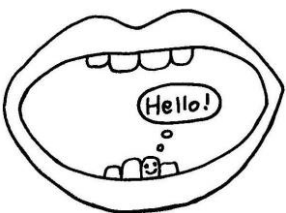
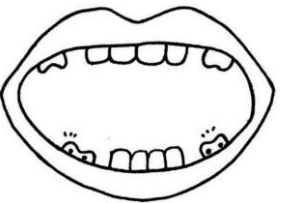

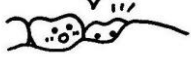
乳歯の時期は、歯みがきに慣れ、習慣にしていける事が大切です。

小さな手では上手にみがけないのが当たり前なので、怒ったりせずに

楽しい雰囲気作りを心がけて、少なくとも1日1回の仕上げ磨きをしてください。

保護者の皆様に、歯の大切さや虫歯についての理解を深めていただき、毎日の仕上げ磨きやお子さんに『食べたら歯みがき』の習慣づけをするための参考にさせていただければと思います。

歯みがき、する？しない？（歯みがきの時期について）

<p><b>*前歯が生えた（6ヶ月～）</b></p>  <p>乳前歯だけの場合、唾液の作用できれいになりますので、あまり歯の心配はありません。ガーゼなどで優しく拭いてください。</p>	<p><b>*奥歯が生えた（1歳半～）</b></p>  <p>乳臼歯が生え始めたら仕上げ磨きが必要です。お子さんにも歯ブラシを持たせ（くわえているだけでも十分ですが転倒注意）少しずつ慣らしていきましょう。</p>	<p><b>*乳歯がそろった（3歳～）</b></p> <p>はみがき上手にできるかな？</p>  <p>お子さんも大分歯みがきに慣れてくる時期です。まずお子さんがみがいた後、大人が仕上げみがきをしてください。</p>	<p><b>*第1大臼歯が生えそう（6歳～）</b></p> <p>虫歯に要注意！</p>  <p>一番奥に生えてくる、大人の歯（永久歯）です。この歯は噛み合わせに大切な歯ですが、虫歯になりやすいので注意してください。</p>
--	--	---	--

☆年齢はあくまでも目安です。多少前後があっても心配はいりません。（次回は仕上げみがきについてのお話です）



## 子どもたちが保育園で安心して過ごせるように

1. 感染拡大予防の観点からご家族、園児の体調が悪い時は園内に入ることが出来ません。保育園をお休みされる場合は 9 時半までに、病名や症状をお伝えください。24 時間以内に発熱、2 回以上の下痢・嘔吐があったときは、自宅で様子を見ましょう。
2. 病院を受診される場合は、保育園に通っていることを必ずお伝えいただき、「受診後に集団生活が可能かどうか」をご確認ください。(感染症罹患後の登園時、書類が必要です。)
3. 薬を飲んでいるときは、なるべく家庭で休養ができるようご配慮ください。薬は病気の症状をやわらげて体力の回復を促すものですから、薬を飲んでいる間は本人のペースで過ごせる環境が望ましいです。長時間の保育は避けましょう。
4. 保育園でお子さんにお薬を飲ませたり塗ったりすることは、原則行うことができません。薬を処方していただく際は、保育園に通っていることを主治医にお伝えになり、家庭で服用・使用できる処方が可能かどうか(1日2回や朝・夕・就寝前の処方)ご相談なさってください。
5. 保育中に下記のような場合はご連絡いたします。

- ★発熱・下痢・嘔吐が気になるとき
- ★感染症が疑われるとき
- ★保育中にけがをしたとき
- ★お子さんの様子がいつもと違い、心配なとき
- ★その他確認が必要なとき



※緊急時連絡先は、保護者の職場→保護者携帯電話の順とさせていただきます。携帯電話にお応えがない場合は、メッセージを残させていただきます。

お気づきのことがありましたら、いつでも職員にお声がけください。

### 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



### ゴールデンウィークを 楽しく過ごすために

- ★ゆとりを持った計画を  
子どもの体力に合わせて。
- ★紫外線に注意  
紫外線が強くなってきています。帽子と日焼け止めを忘れずに。
- ★水分補給  
暑い日もあるかもしれません  
水筒を忘れずに。
- ★手洗い・マスク・三密を避ける  
感染予防の基本です。  
良い休日をお過ごしください。

《幼児健康教育》 今年度も引き続き「手洗い」の練習をしていきます。4 月は進級を喜び、保育園で快適に過ごせるように朝のお仕度のお話もします。行ったことをチェックする「からだとなかよしーと」を配付するので【ほけんポスト】にご提出ください。シールを貼ってお返しします♡