

# 4月のほけんだより

2020年4月発行  
かぐる杜の保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます！ひとつ大きくなり、おにいさんおねえさんになった子どもたち。期待でいっぱいの反面、不安や緊張も…。心身ともに疲れやすくなる時期なので、普段以上にお子さんの様子に目と心を向けていただけたらと思います。保健に関する情報は「ほけんだより」や玄関のボードを通してお知らせしていきます。お子さんのことはもちろん、それ以外のこと、いつでもお気軽にお声掛けくださいね♪今年度もどうぞよろしく願いいたします！

## 年間保健行事計画

- <毎月> 発育測定
- <6月・11月> 内科健診・手洗い指導
- <6月> 歯科健診・尿検査
- <7月> 歯磨き指導
- <9月> 視力検査(年長児のみ)

※都合により変更となる場合がありますので、ご了承ください。  
変更の際はその都度事前にご連絡いたします。

## VPDを知って 子どもを守ろう！

VPD=『ワクチンで防げる病気』のことを言います。世界中のみんながなぜ痛い思いをしてワクチンを受けているのか考えてみてください。かかると今でも治療が難しく、日本では毎年多くの子どもたちがVPDに感染し、後遺症や命を落としています。VPDは子どもたちの健康と命に関わる問題です。ワクチンに対してあまりいい印象がない方もいるかと思いますが、しかし、子どもたちはこれから保育園、小学校…と集団生活を送っていきます。その中で、お子さんだけでなく、お友達を守る上でもワクチン接種はとても大切になります。今年はオリンピックイヤーでもあるため、様々な国の方と交流する場面も出てくるかもしれません。まだ接種していないワクチンがある場合はぜひ、この機会に接種することをお勧めします。ワクチンについて、不明、不安点はかかりつけの小児科へ相談しましょう。



## 生活リズムを身につけよう

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つけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

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。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

### ② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ③ うんちは済んだかな？

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

## 園医のご紹介

今年1年間健康診断をはじめ、お子様の健康管理に関しご指導とご協力をいただきありがとうございます。

《小児科》  
印西総合病院  
《歯科》  
西の原歯科クリニック

## 3月の感染症情報(3/27付)

・突発性発疹 1名 ・感染性胃腸炎 2名

新型コロナウイルスのニュースが後を絶ちません。マスク不足、消毒液の不足が問題視されていますが、どの感染症の予防も基本は手洗いとうがいです。帰宅後の習慣をつけるようにしましょう。

## お薬について

保育園での与薬は基本的には1日2回の処方にしてもらえるよう医療機関にご相談下さい。やむなく園での与薬を希望される場合は必要書類等がありますので、看護師又は担任までご相談ください。

また、保育園では傷や保湿に以下のものを使用しています。

- 保湿軟膏 ワセリン
- 創傷の処置 メモA外用軟膏

その他薬、ほけんに関すること、等ご不明な点がありましたら、ご相談下さい。

