２０１９年　４月　　さくらの郷みらい保育園
みらいつぼみ保育園

保 健 だ よ り

ご入園・ご進級おめでとうございます。今年度も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できますよう、「保健だより」を通して保健に関する情報をお知らせしていきたいと思います。
どうぞよろしくお願いします。

☆今年度の保健行事☆

健康診断（５月　１０月）　　全園児対象
歯科健診（６月　１１月）　　全園児対象
視聴覚検査（４月）　　４歳児クラス対象
尿検査　　（５月）　　３～５歳児クラス対象
詳しい日程は決まり次第、順次お知らせしていきます。

※昨年度より歯科健診が年に２回。
今年度より尿検査が３～５歳児対象に変更となっています。

生活リズムを身につけよう！

入園・進級で環境が変わる４月は生活のリズムを見直すいいチャンスです。また、今年は４月の終わりから５月の初めにかけて大型連休があり、生活のリズムが乱れがちです。お子様だけではなく、家族みんなで朝ゆとりを持って登園できるような生活リズムをめざしましょう

①早寝・早起きをしよう！
眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は９時頃までには眠り、朝は７時頃までに起きるように促してみましょう。

②朝ごはんをしっかり食べよう！
朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる大切な働きがあります。朝ごはんはよく噛んでしっかり食べるように促しましょう。

③うんちは出たかな？
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。
朝ごはんの後はトイレに座る時間を作りましょう。

♪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してみてください。
感染症の疑いのある症状がみられる場合は、受診をしていただき、医師の指示のもと登園が可能という診断を受けてからの登園をお願いします。

□熱はありませんか？
□顔色はよいですか？
□目やにはありませんか？
□鼻水や咳は出ていませんか？
□湿疹や発疹はないですか？
□食欲はありますか？
□うんちは出ましたか？下痢はしていませんか？
□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？

かぜからくるせきの病気

かぜは幼いほど重症化しやすいもの。かぜをひいた後、せきが続くことがあれば、のどの炎症が気管支や細気管支にまで進んでいるのかもしれません。

こんな症状

☆気管支炎
・３８℃以上の発熱
・「ゴホゴホ」というたんが絡んだせきがでる
・日中も、睡眠時もせきが止まらない
・２歳以下は、呼吸困難を起こすことも。

☆細気管支炎
・熱はあまりないか、出ても微熱程度
・次第にせきとたんが増える
・息をすると「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がする

☆咳がひどいときは
・上体を起こすとたんが切れて、呼吸しやすくなります。
・0.1.2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
・部屋の加湿と水分補給を。湿度は50～60%くらいが目安です。