



# 4月号保健だより

令和6年4月26日  
認定こども園  
桜保育園

新緑の時期となり、新しい保育園生活にも慣れ、外遊びの機会が増えてきました。  
子ども達が健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「保健だより」毎月発行いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

## 年間保健行事予定

- 毎月 身体測定
- 月末 1回
- 4~5月 内科検診
- 歯科検診
- 10月(予定) 内科検診

### 【登園時のお願い】

体調不良等で医師の診察を受ける場合はお子さんが認定こども園に在籍し集団生活をしていることを伝え、登園可能か、昼食時も薬の服用が必要か等を相談お願いします。市内において様々な感染症がまだ流行っています。**発熱の場合は特に受診をして頂き解熱後に登園可能と診断されるか、通院せずに様子を見られる場合は解熱後24時間の経過観察をお願いします。**



## 生活リズムを整えよう!!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身につけて健康な体を作りましょう。

＜早寝、早起きをしよう!!＞

睡眠は脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣をつけましょう。

＜ごはんはしっかり食べよう＞

朝ご飯を食べると体が目ざめ、その日1日を元気に過ごせます。

## お子さんの平熱ご存じですか？

### ＜毎日の検温を習慣にしましょう＞

一般的に子どもの発熱の目安は37.5℃ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の変化を受けやすいものです。  
お休みの日も体温を測定し記入をお願いします。

## 登園前の体調チェックポイント

～ 病気のサインは ないですか？ ～

目

目やにや涙が出る、充血しているなど

鼻

鼻水、鼻づまり、口呼吸など

耳

耳を痛がる、触る、耳だれが出るなど

皮膚

ポツポツ、水ぶくれ、うんだ場所あり。腫れている

うんち

におい「すっぱいと消化不良」、固さ、色、血が混じっている、回数、性状がいつもと違うなど

## お薬のお願い

園でお預かりできるのは抗生物質、咳止め、外用薬のみです。1回分ずつすべての容器、袋に必ず名前を記入願います。園では解熱鎮痛剤は預かりませんので、ご了承ください。

※お子さんに処方される解熱鎮痛剤の中にはアセトアミノフェンが含まれた物で製品名は「カロナール、アセトアミノフェン、アンヒバ等」があります。

