

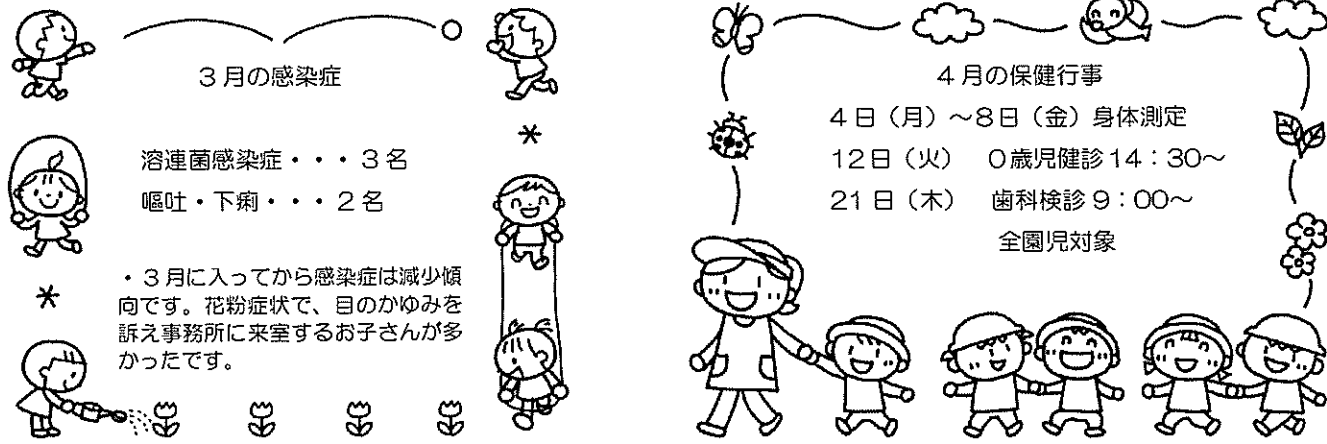
4月のほけんだより

R4.4.1
あおぞら保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

いよいよ新年度のスタートです。ワクワク、緊張、不安な気持ちでいっぱいの子どもたち。環境が大きく変わる新年度は緊張の連続です。様々な気持ちを受け止めながら、子どもたちの成長を見守ってきたいと思います。

長引く新型コロナウイルスの影響もあり、引き続き安全管理へのご協力をお願いする中ではありますが、子どもたちが楽しく過ごせる環境づくりに取り組んで参ります。今年度も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせします。どうぞよろしくお願い致します。



歯科検診のお知らせ

今年度も井上歯科医院の井上先生にお越しいただき、園児の歯の健康状態を診察して頂きます。

日時 4月21日(木) 9:00 開始
場所 保育園ホール
対象 全園児

*9時から開始しますので遅れないように登園しましょう。
*ゴム・アルコールのアレルギーがありましたら看護師まで早めにお知らせください。
*当日の朝は歯磨きを忘れずにしましょう。
*できるだけお休みをしないようにしましょう。もし、体調不良等でお休みした場合は後日、井上歯科医院で受診をお願いします。
*検診結果は、別紙にて後日お知らせいたします。

正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後は体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

- 1 体温計を上向きに当てる
- 2 大人が抱える

水平はダメ
わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。

体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、顔や首などがいつもより熱いというときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう。

～園医の紹介～

【0歳児健診と春・秋の健康診断】

双葉クリニック
松崎 潤 先生 (内科)

・先生は温かく子どもたちと接して下さいますので、子どもたちは安心して診察を受けています。

【歯科検診】

井上歯科医院
井上 雄温 先生

・小児歯科専門医です。歯の健康と子どもの生活習慣についてもアドバイスを頂いています。

爪切りの習慣を...

爪が伸びていると細菌が付きやすく、また割れてけがの原因になります。ふとしたことでお友達を傷つけてしまいますので、お休みの日には必ず伸びていないかみてあげてください。

子どもの花粉症 急増中!!

小さな子どもでは自覚している症状を正しく伝えられないため、花粉症かわかりにくいこともあります。そのような時は、以下の症状に着目してみましょう。

- ・目のかゆみや涙目、充血がある。
- ・さらさらした鼻水やひどい鼻詰まり。
- ・晴れの日、強風の日に症状が強くなる。
- ・風邪の治療をしても症状が改善しない。



これらの場合は、花粉症を疑ってみましょう。但し、自己判断は禁物です。医療機関を受診し診察や検査を受けることでアレルギーが何かが分かります。小児科や耳鼻咽喉科を受診しましょう。また、目の症状は、流行り目と区別がつきづらいことがあります。アレルギーの点眼薬で改善が見られない場合は、眼科を受診しましょう。

- ### 【花粉対策】
- ・マスクや花粉防御眼鏡
 - ・衣服に花粉がにつきにくい素材（ツルツルしている素材のジャンパーなど）
 - ・顔を洗う（花粉症の方は、顔を拭くハンドタオルをお持ちください）
 - ・鼻の周りに花粉防御のジェルを塗る など、花粉グッズを利用するのも良いですね。

- ### 【花粉対策で気をつけること】
- ・全国的に保育園や小学校で、花粉防御眼鏡を使用中の怪我が増えています。通常の眼鏡と違って、張り出しフードによって上下・左右の視界が遮られたり、転倒時に皮膚に食い込み怪我をします。使用に関しては、看護師へご相談ください。

おねがい

- ・送迎時、保護者の方は手指消毒のご協力をお願い致します。
- ・動物のアレルギー・食物アレルギーなど多様なアレルギーのお子さんが増えています。また、小さいお子さんも生活していますので登園する際には、送迎の方や園児も含め、保育園に必要なもの（食べ物や玩具類）は持参しないようにご協力をお願い致します。

おしらせ

- ・園内の感染症情報は、朝のチェックボード付近に設置しています。ご確認ください。
- ・登園前の検温は忘れずにお願いします。
- ・ご提出いただいた緊急連絡先①と当日の連絡先に変更がある場合はチェックボードの備考欄にご記入ください。

赤ちゃんが高熱、でもあてないで！ 突発性発しん

6か月から1歳くらいの子どものかかることが多い病気です。この病気で初めて熱が出た！ということも少なくありません。でも、子どもは比較的元気なことが多いもの。あわてず受診しましょう。熱が下がるまでは水分補給を心がけ、家庭で安静にして過ごします。

主な症状

- 突然の高熱 (38～39℃)
- 熱が下がるころに、全身に大小さまざまな発しん
- 熱があると不機嫌になり、下痢を伴うこともあるが、心配はない

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったおさんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

かぜ以外にも、季節の変わり目は、せきや鼻水が出るなど、体調が不安定になることがあります。安静にして過ごしましょう。

可愛い子どもたちの日々の成長が楽しみです。保健指導を通して「体の大切さ」を伝えたり、一人一人の気持ちに寄り添いながら心身共にサポートします。保護者の皆様には、ご協力いただくことが多々あると思いますが、よろしくお願い致します。

看護師 平野 理香