

# 毎朝の健康観察を！

保育園に登園するにあたり、おうちの方にお願いがあります。新しい生活が始まり、緊張が続くと子どもたちは体調を崩しやすくなります。小さな体ですが、大人並みの神経を使って新しい生活に慣れようとしています。朝の出勤前は猫の手も借りたいときですが、**ほんの数分でかまいません。子どもさんのおでこやほっぺにそっと手をそえてみてください。顔色、食事の様子、体温など体調の変化はありませんか？**自分の体調をうまく言葉にできない子どもさんの変化に気づけるのはおうちのかたです。

おうちでの様子で**機嫌、咳、鼻水、目の充血、湿疹、睡眠の様子、食事の量**などで気になることがありましたら、**連絡帳または、登園の際保育士にお知らせいただけると朝の健康観察の参考になります。**ご協力お願いいたします。



## ほけんだより 4月号

2016 栗石保育園 保健室

ご入園・進級おめでとうございます。新しい生活に胸をときめかせていることと思います。

子どもたちが楽しい園生活を送れるよう、健康面でサポートさせていただく看護師の袖林典子です。お子様の体調のことで気になることがありましたらいつでも声をかけてくださいね。



## 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時までには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。



# 薬をお預かりするためのお願いです。

保育園では、主治医が1日3回の内服が必要だと処方したお薬のみお預かりしています。持参される時は下記のようにしていただきますようお願いいたします。

- 1 薬は**1回分のみ**お持ちください。その際、**薬の容器、粉薬には必ずクラスと氏名（フルネーム）の記入**をお願いします。（**誤薬の原因になります。**）
- 2 **薬の連絡票は、1枚の処方箋に対して1枚記入**します。粉とシロップと一緒に処方されたときは1枚の用紙でOKです。処方の際、出された**薬の情報提書の添付**をお願いします。（なければおくり手帳でも可）**コピーしてお返し**します。
- 3 必ず**玄関で保育士に薬は手渡し**してください。**かばんに入れたままですと飲ませることができないことがあります。**

1×メモリ分を別の容器にうつす。 →

ボトルに名前を記入

+

粉の袋にも名前を記入

+

薬の連絡票を記入して

=

薬がバラバラにならないように、ジップロックなどの袋に入れて持参してください。