



# ほけんだより4月号

令和3年度  
社会福祉法人  
雫石保育園  
保健室

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。

看護師の袖林典子です。子どもたちの健康面でのサポートをさせていただきます。体調のことだけでなく、くすりの飲ませ方など気になることがありましたら気軽に声をかけてください。また、保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

1年間よろしくお願いいたします。

## 生活リズムを整えましょう

新年度、新しい教室、先生、お友達など子どもたちは小さな体でたくさんの緊張を体感しています。大人でも環境が変化すると体調を崩しがちになりますね。子どもたちも同じです。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

\* 早寝早起きを心がけましょう。

十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

\* 朝ごはんをきちんと食べましょう。

朝ごはんを食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんでしっかり食べましょう。

\* 排便の時間をとりましょう。

環境の変化に伴い、トイレに行く時間が変わったり、場所が変わったことにより便秘がちになることも。おうちのトイレなら安心してできることもあります。十分なトイレタイムを取れるように生活を見直しましょう。

## 健康観察票の記入のお願い

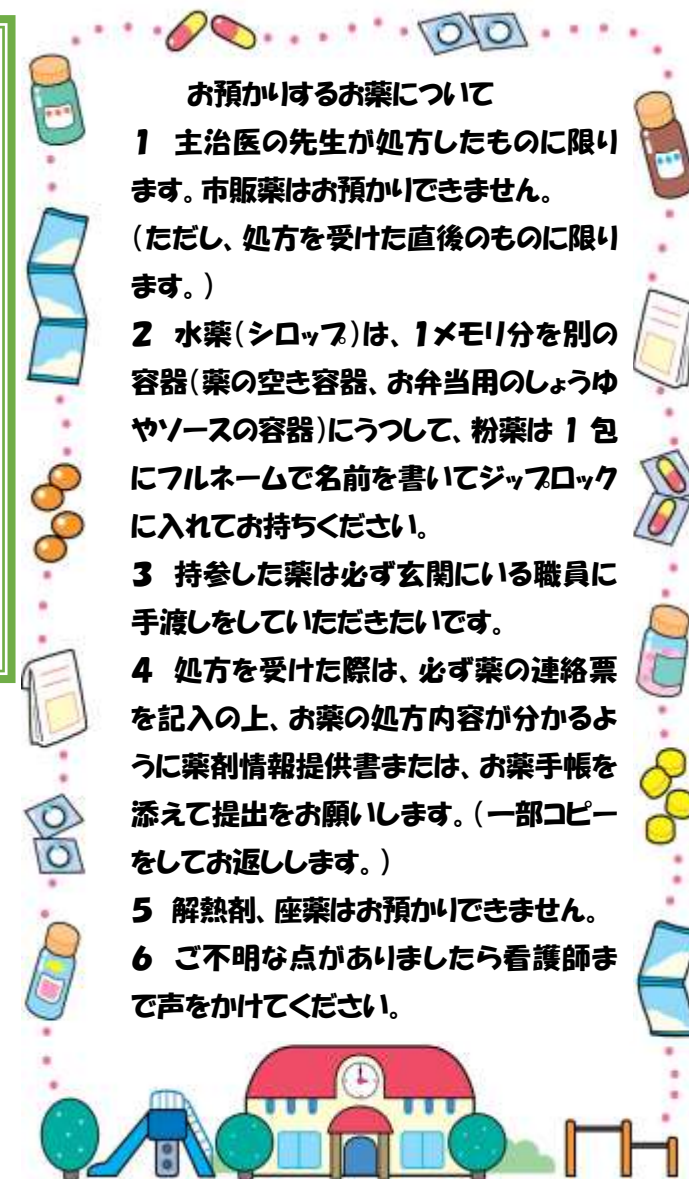
新型コロナウイルス感染症対策の一つとして毎日の検温、排便の様子、体調を確認するために健康観察票を使用しています。毎日記入していただき、各クラス担任が確認後確認印を押し返却します。2か月分(両面印刷になっています)使用が終わりましたら、園のほうで保管します健康観察票用のファイルは卒園まで使いますので記名をし、なくさないようお願いいたします。



### お世話になる園医の先生の紹介

内科系 上原小児科医院 上原充郎先生  
外科系 篠村医院 篠村達雅先生  
歯科 マキ歯科クリニック 上野牧子先生

内科検診、歯科健診は6月ごろ行う予定です。日程が決まり次第お知らせします。



### お預かりするお薬について

- 1 主治医の先生が処方したものに限りです。市販薬はお預かりできません。(ただし、処方を受けた直後のものに限りです。)
- 2 水薬(シロップ)は、1メモリ分を別の容器(薬の空き容器、お弁当用のしょうゆやソースの容器)にうつして、粉薬は1包にフルネームで名前を書いてジップロックに入れてお持ちください。
- 3 持参した薬は必ず玄関にいる職員に手渡しをしていただきたいです。
- 4 処方を受けた際は、必ず薬の連絡票を記入の上、お薬の処方内容が分かるように薬剤情報提供書または、お薬手帳を添えて提出をお願いします。(一部コピーをしてお返しします。)
- 5 解熱剤、座薬はお預かりできません。
- 6 ご不明な点がありましたら看護師まで声をかけてください。

### たくさんスキンシップをとりましょう!

新生活が始まるとなかなか子どもさんとの時間がとりにくくなりがちですが、朝起きたとき、いってきますの時、お帰りの時、おふろの時、おやすみなさいの時など折に触れてハグしてみましょう。ハグすることで子どもさんも安心します。安心は、次の日からの活力になります。子どもさんの笑顔でおうちの方の疲れも癒えることと思いますよ。