

生活リズムを整えましょう。

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。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。
 - 夜は9時頃までに寝るようにし、朝は7時頃までに起きるようにがんばりましょう。
 - ・ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 朝ごはんを食べることで、体が目覚め、その日のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



ほけんだより 4月号

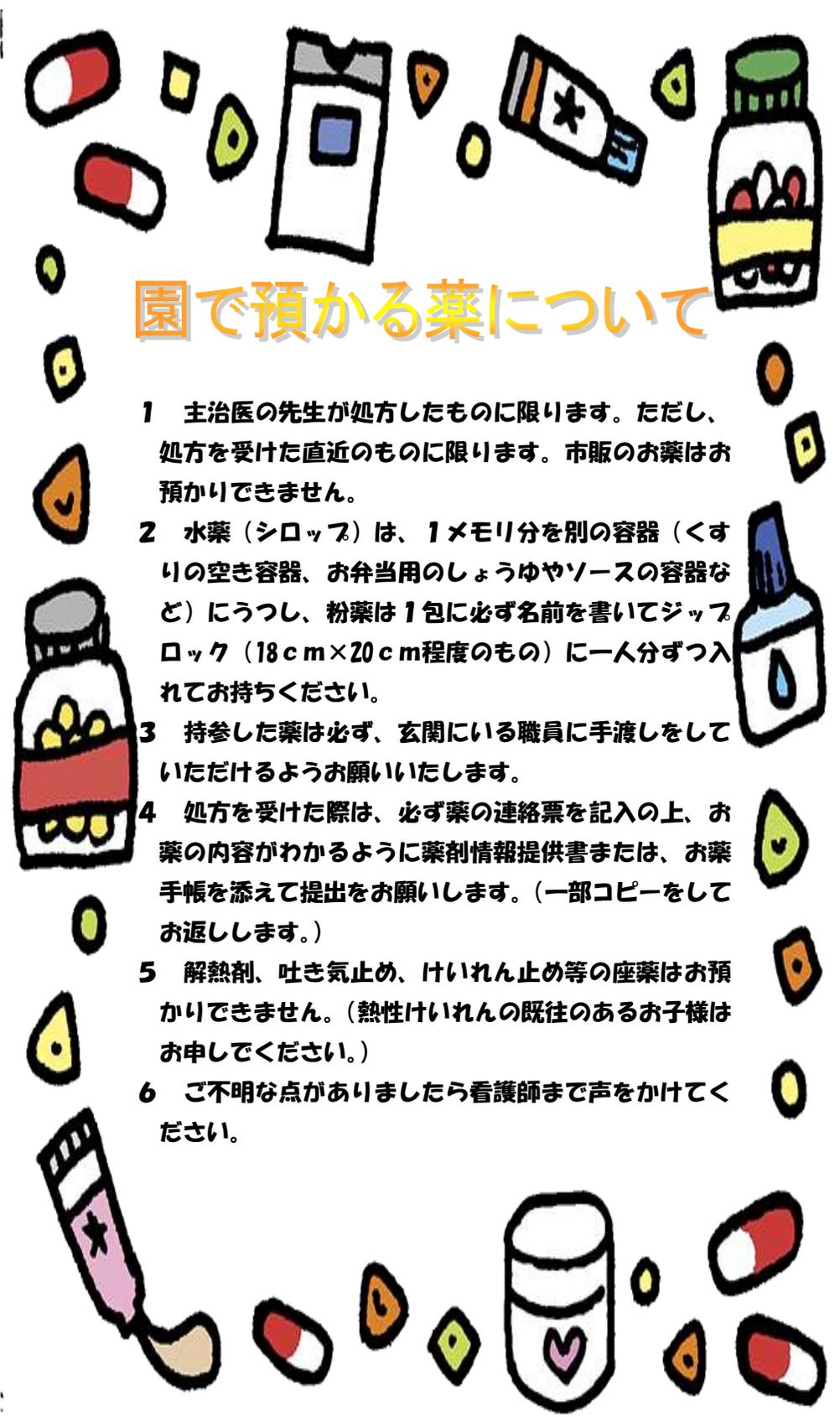
令和4年度
社会福祉法人 栗石保育園 保健室

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。今年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ていきます。1年間よろしくお願いたします。



予防接種後の登園について

栗石町でも新型コロナワクチンの小児（5～11歳）の接種が始まります。12歳以上とは異なり、「接種を推奨する」もので、保護者の方々がワクチン接種の効果などでメリット、デメリットを理解して接種するものです。保育園での新型コロナワクチンの対象者は年長さんが主ですが、保育園に在籍する子どもさんは日本脳炎や、インフルエンザ、ヒブワクチン、肺炎球菌などたくさん予防接種を打つ機会があります。ワクチン接種の後、発熱する子どもさんが見られます。ワクチンを接種した後は自宅で十分な休養を取れるよう日程の調整をお願いいたします。



園で預かる薬について

- 1 主治医の先生が処方したものに限り、ただし、処方を受けた直近のものに限り、市販のお薬はお預かりできません。
- 2 水薬（シロップ）は、1メモリ分を別の容器（くすりの空き容器、お弁当用のしょうゆやソースの容器など）にうつし、粉薬は1包に必ず名前を書いてジップロック（18cm×20cm程度のもの）に一人分ずつ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けるようお願いいたします。
- 4 処方を受けた際は、必ず薬の連絡票を記入の上、お薬の内容がわ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、吐き気止め、けいれん止め等の座薬はお預かりできません。（熱性けいれんの既往のあるお子様はお申してください。）
- 6 ご不明な点がございましたら看護師まで声をかけてください。

園医の先生のご紹介

- 内科 上原小児科医院
上原充郎先生
- 外科 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

