

# 保健だより

2013年4月1日（月）発行

4月になりました。お子さんたちは日々成長していますので、昨日まではできなかったことが、今日はできてしまうことがあります。行動範囲、興味の対象など広がっていきます。十分過ぎるほど気をつけていても予想もつかないお子さんの行動が思わぬ事故につながります。私たちは改めて保育室内外の安全点検をして、事故防止に努めたいと考えています。そして子どもたちの健康について一緒に考えていきましょう。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
サンガこども園  
電話046-255-0148



ご家庭でケガをした、気分が悪い、頭が痛い、などの症状があるときは必ずお伝え下さい。そのほか、お子さんの様子が保育園ではわからないこともあります。お互いに情報交換をいきましょう。

## 毎朝必ず健康観察を！

毎朝、お子さんのようすを観察し、少しでも変化があれば必ずお伝えください。  
たとえば・・・せき、鼻水、湿疹、目の充血、熱、顔色、機嫌など  
ほかにお子さんの言葉「だるい」「しんどい」「痛い」など

## 病気になったときは・・・

### ～ご家庭で病気になったとき～

保育園までお電話をしてお子様の様子をお知らせください。特にはしかや水ぼうそうなどの感染症の場合には、潜伏期間中に他のお子さんに感染している場合があります。保育園では保護者の皆さんにお知らせしなければなりません。



### ～保育園で具合が悪くなったり、感染症の疑いがあるときは～

保護者の方にご連絡をします。至急お迎えをお願いすることもありますので、連絡先が変わる場合は必ずお知らせください。

## 感染症等にかかった時は保育園をお休みしていただきます。

感染症などにかかり医療機関を受診するとお医者さんから一定期間、保育園をお休みするよう指示があります。別紙「感染症等にかかった時に保育園をお休みしていただく期間」を参考にしてください。



## 生活リズムを身につけましょう。

一日を元気に過ごすためには、早寝早起きが大事です。特に0、1歳は十分な睡眠が必要です。できれば夜は8時ごろから寝る用意をしましょう。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

**朝ご飯を食べる**・・・・・・・・一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

**朝ご飯の後、排便をする**・・・朝ご飯をしっかり食べると、腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。

朝は余裕もなくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりのある時間を過ごせるよう心がけましょう。

