

# 保健だより



桜若葉が青々と茂り、初夏へと向かう季節の移り変わりを感じます。  
もうすぐ5月。楽しみの多い大型連休がありますね。はしゃいだ後は疲れがドツとやってくる。登園前には、のんびりする日も作って下さいね。

## 4月の感染症状況

### ●ウイルス性胃腸炎…10名

今月は、突然の発熱・嘔吐といった症状のお様が頻繁に見られました。  
4月は子ども達も新しい生活や環境で緊張が続き、心身共に疲れて体調を崩しやすい時期です。毎朝の検温などで、元気である事を確かめてみてくださいね。  
少しでもお様の様子に不安がありましたら、病院受診をしてみてください。  
又、いつもと様子が違うかな…?と感じたら、無理せず睡眠と休養を十分にとって頂きたいと思います。  
保護者の皆様にも、4月から環境が変わった…という方が多くいらっしゃると思います。大人も緊張やストレスなどで体調を崩してしまいます。  
毎日、お仕事・育児と本当にお忙しいと思いますが、少しでも体調の変化が見られましたら、お子様と一緒にゆっくり休養をとって頂きたいと思います。



## 保健年間予定

### ★内科健診・身体測定～年6回/偶数月 <対象…全園児>

【1回目】 4月15日(木) 【2回目】 6月17日(木)  
【3回目】 8月19日(木) 【4回目】 10月21日(木)  
【5回目】 12月16日(木) 【6回目】 2月17日(木)

※2回目・5回目…全園児、内科健診・身体測定 実施。  
欠席の場合、後日病院受診をお願いします。  
受診後は、結果を保育園までお知らせください。

※その他…あんず・すもも組、内科健診・身体測定 実施。  
どんぐり～ひめりんご組、身体測定のみ実施。

### ★歯科健診～年2回 <対象…全園児>

【1回目】 6月9日(水) 【2回目】 11月10日(水)

### ★尿検査～【配布】6月9日(水) 【回収】6月10日(木) <対象…全園児>

※詳細は後日お知らせ致します。

## 園医さん紹介

内科健診や歯科健診を通じて、お子様の成長や発達のサポートをしてくださる先生です。  
宜しくお願い致します。

### 【内科】

#### ●松谷こども&内科 クリニック

松谷 秀智 先生

[住所]相模原市南区  
相模大野 5-27-8

[電話]042-747-4151



### 【歯科】

#### ●杉山歯科クリニック

宮野 詳子 先生

[住所]相模原市南区  
相模大野 3-11-9  
藤ビル 5F

[電話]042-766-7788



## 毎朝の元気チェック!

小さな子ども達は、体の異常を自分で伝える事が出来ません。朝、お子様が起きたら抱っこしたり着替えをしたりしながら、体調や機嫌のチェックをしましょう。  
お子様の元気の基本は『いつもと違う状態』に気付くこと。『いつもの状態』を把握して、何か変化や異常が見られた時は、適切な対応が出来る様にしましょう。

### 肌の状態は?

いつもない発疹が見られたら、まず検温。熱があったら病院受診しましょう。その時流行っている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

### 機嫌は?

いつもより元気がない…  
体調が悪い為か、心理的なものか原因を探りましょう。

### 便・尿の様子は?

毎朝、排便の確認をしましょう。  
トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる様な時は、一緒にトイレに行き、状態を確認しましょう。

### 顔色・表情は?

顔が赤い、青白い…発熱していたり体調を崩しているかも?  
検温してみましょう。

### 熱・咳は?

顔がほてっている、手が熱い…という時は検温を。熱がなく、咳だけの時は暫く様子を見ましょう。

### 言葉は?

『疲れた』『寒い』『暑い』『眠い』などの言葉が聞かれたら、検温し様子を観察しましょう。

### 体の動きは?

いつもより足取りが重い…だるそう…という時は、具合が悪いか聞いてみましょう。乳児さんは、一通りの体調チェックをし、1日注意して見守る様にしましょう。



# いつもと違う…と思ったら、お知らせください！

見に見える症状がなくても、『いつもよりも機嫌が悪い』『何となく元気が無い』など、気付いた事がありましたら、登園時に職員にお伝えください。次の様な観点で具体的に伝えて頂けると、保育園での対応の参考になりますので、宜しくお願い致します。

## 〇どこが気になるのか

- ・いつもの状態がどうで、それと今はどう違うか
- ・お子様が言った言葉
- ・朝の家庭での様子 など



## 〇家庭での対応

- ・〇時に検温したら、〇℃だった
- ・少し強く叱ってしまった など



## 〇園での過ごし方について

- ・外遊びは控えてほしい…などの要望がある場合はお伝えください。

※やむを得ずご要望に添えない場合もありますので、その時にご相談させてください。



## 〇当日の連絡先

- ・何か変化があった時、すぐにご連絡がつく様にしてください。緊急連絡先が変更になった場合は、必ず保育園にお知らせください。



## 衣類のチェックをお願いします

### 洋服

首回りや袖に余裕がある方が良い

脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも！



### 髪止め

髪を結ぶゴムは飾りのないシンプルなものが良い

### 靴

つま先に5mm~1cm程度の余裕があるものが良い

## ズボンの裾はくるぶしまで！

0~2歳児は脚力が弱い・頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンの裾が長いと、足にまとわりついて歩きにくくなったり、滑ったりするものになるので、**丈の合ったズボン**を穿かせましょう。裾を折り返すだけだと、時間と共に落ちて来てしまうので、縫い付けて留めるのがベスト！



暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替える回数が増えてきます。服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大き過ぎる服は体の動きを妨げます。

又、子どもは次の様なケガをしやすい特性があります。

- \* **頭が重く、体のバランスが悪い**
- \* **夢中になると周囲に注意が及ばなくなる**
- \* **危険なことを予測できない**

一方で、子どもの運動神経の発達には12歳頃までに完了するとも言われており、小さな頃から体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。

保育園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。

- **体を動かしやすい服装で登園する**
- **サイズの合った靴を履かせる**(足の大きさより5mm~1cm余裕あり)

などのご協力をお願い致します。