

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!!という喜びの笑顔に出会う事ができ、とてもうれしく思います。4月は環境の変化により熱を出したり病気をもらったり体調を崩しやすい時期です。毎朝、子どもの体調確認の為に体温測定、顔色や全身をよく見て元気であることを確かめましょう。また、朝食後の排泄時間をとってもらうようにすると食欲や排便状態(下痢や軟便、白っぽい便の有無)などがわかります。お子様が元気で楽しい園生活を過ごせるように、ご家庭と連携をとっていきたいと思いますので何卒よろしくお願い致します。また、健康面で何かご質問ご相談がありましたらお気軽に看護師までお声かけください。

## お薬についてのお願い

受診された時、医師に通園している事をお伝えして頂き、可能な限り内服回数を1日2回(朝夕)の服用が可能か、また1日3回(朝昼夕)の服用を朝、帰宅時、寝る前の服用が可能か医師にご相談してください。医師の判断で昼食後のお薬が必要とされた場合、下記の①～③に一つでも不足のある方はお預かりできませんのでご了承ください。

- ① お薬連絡票(保護者が記入)
  - ② 医療機関と薬局の記名がある処方箋(コピー)
  - ③ お子様のお名前が記載された1回分のお薬
- 上記を朝の職員に必ず手渡し、確認してもらってからお預かりとなります。

はじめて服用するお薬は、事前にご自宅で服用して頂き、アレルギー反応がないか体調不良などないか、いやがらず服用できるかご確認してからお渡しください。ご家庭でのお薬の服用やホクナリンテープなど貼っている場合など担任へお伝えください。

## 当園においての3月の感染者数

- RSウイルス(疑いも含む).....7名
- ヒトメタウイルス.....2名
- 感染性胃腸炎(胃腸炎も含む).....9名
- 溶連菌.....1名
- インフルエンザ A 型.....1名



## 生活リズムを整えて元気に過ごそう!

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なものは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。



### 決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

### 寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

### お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

### 顔を洗って眠気も洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

### 朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとみましょう。主食(エネルギー源)、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



### たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



### お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。



### 9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。