



～ほけんだより4月号～



令和8年4月1日
長野こども学園

ご入園ご進級おめでとうございます！

桜の花が咲き、暖かな日差しが春の訪れを感じさせてくれる季節となりました。本日より新年度のスタートです。子どもたちが元気に楽しく過ごせるように健康面をサポートしていきたいと思えます。何か気になることがあれば、いつでもお気軽にお声かけください。今年度もどうぞよろしくお願い致します。新年度が始まる4月は、環境の変化から免疫力が下がりやすく、急な発熱や胃腸炎などの感染症への注意が必要です。ご家庭でも体調の変化に十分に気をつけて、熱がなくても「いつもと違うな」という様子があれば、無理をせずにゆっくりと静養しましょう。

また、登園前に必ず体調確認①体温測定をして熱がないか②咳や鼻水、頭痛や腹痛、吐き気や嘔吐などの症状がないか③うんちの確認(下痢、軟便、コロコロうんち、便秘)④全身をみて発疹や発赤、化膿や痒みなどがないか⑤いつも通りの食欲があるか⑥機嫌がいいかなど確認をして何かあれば必ず担任へお伝えください。

生活リズムを整えよう！

1. 早寝早起きをしよう！

睡眠は、日中の疲れをとり、成長ホルモンを分泌させて、脳や体の発育を促します。できれば夜9時頃までに入眠し、朝7時頃までに起きられるように習慣づけましょう。休日寝るのが遅くても、起こす時間は変えないようにしましょう。入眠前の工夫としてテレビを消し、静かな音楽をかけた、頭や背中など優しく撫でたり、絵本の読み聞かせなどをして早めに入眠できるようにしましょう。

2. 朝食はしっかりとよくかんで食べよう！

朝食を食べると脳や体が目覚め、1日元気に園の活動がしやすくなります。

3. 朝余裕をもってトイレタイムを習慣にしよう！

朝食を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。また、ゆとりをもってトイレに座る習慣をつけると、安心して園での活動や遊びが途切れる事なく行えます。

4. 手洗いやうがいをしよう！

風邪や下痢などの感染予防は、丁寧な「手洗い」「うがい」です。食事前、トイレ後、外出後などしっかり手を洗いましょう。

5. 1週間に1回、爪を切りましょう！

爪の中に汚れが入ったりすると炎症を起こしたり、長いと引っかかって欠けたり、お友だちや自分自身を傷つけてしまうこともあります。定期的に確認してあげてください。

お薬についてのお願い

病院に受診された際、医師に通園している事を必ずお伝えして頂き、内服回数を1日2回(朝夕)の服用が可能かどうかまた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のうち1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

上記の①～③を必ず朝の職員に手渡し、確認してもらってからお預かりとなります。

*はじめての服用するお薬は、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、嫌がらずに服用できるか確認してからお渡しください。また、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。

3月の感染者数

1. インフルエンザB型(みなし陽性も含む) … 16名
2. 感染性胃腸炎 … 13名