



3月のほけんだより

平成28年3月1日発行
かめき保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

お知らせとおねがい

- ・ 沼津市、清水町の保育園にて「水ぼうそう」「おたふくかぜ」「アデノウイルス」「インフルエンザA・B」「溶連菌」「RSウイルス」の感染が報告されています。かめき保育園の感染の状況や、注意事項は玄関のホワイトボードに記載してあります。感染の予防は、帰宅後の手洗いとうがい・人混みを避ける・十分な休息です。お子さんの様子がいつもと違うなと感じたら、様子を観察し、早めの受診をお勧めします。
- ・ お薬についてのお願い
お薬は必ず1包ずつ記名をお願いします。
処方箋は必ず同封して下さい。
オレンジ色の薬バックを持っている職員に手渡しをして下さい。
お薬の袋は、年間通して使いますので、大切にしてください。

健康手帳をお返しします

新年度を控え、年度末に健康手帳をお返しします。
一年間のカウプ指数を添付してありますので、ご確認ください。
予防接種や罹患した感染症、乳幼児健診の記入もお願いします。

集団生活は多くの人と長時間同じ空間で過ごし、病気の原因となる細菌やウイルスに触れる機会が多いです。感染症といっても、今はワクチンで予防できる時代です。自然感染で免疫を獲得しようと、感染している人の近くに行くことはやめましょう。感染症によっては難聴になってしまったり、髄膜炎を起こすこともあります。麻疹は、脳炎で亡くなる事例もあります。

予防接種は元気に集団生活を行うために必要です。予防接種でお子さんを守っていきましょう。

進級・就学を控えて 生活リズムを 身につけよう

入学、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。良い生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本です。是非、実践してみてください。

早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないとボーっとして活力がわいてきません。
元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

ウンチは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムを取り、トイレに座りましょう。