



ほけんだより 4月号

令和3年4月5日

花心病児病後児保育室

看護師 上田

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい保育園生活が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、はななくる病児病後児保育室から、「ほけんだより」を偶数月に発行いたします。どうぞよろしくお願いいたします。また、ほけんだよりと一緒に、病児病後児保育室の利用登録書をお渡ししています。花桃・子心保育園のお子さまは、ぜひご登録ください。登録をご希望の方は、登録書にご記入いただき、担任の先生にお渡しください。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯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。朝ご飯の後にはトイレに座る時間をつくりましょう。



登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 顔色はよいですか？
- ☐ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ☐ 湿疹、発疹はないですか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ うんちは出ましたか？
- ☐ 機嫌はよいですか？
- ☐ 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。



爪のケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

花心病児病後児保育室について

「花心（はななくる）病児病後児保育室は、病気やけがのお子さまや、その回復期にあるお子さまを、一時的にお預かりする施設です。ご利用には事前登録が必要となります。一度登録していただきますと、小学校3年生までご利用いただけます。登録がお済みでない方は、ぜひご登録ください。

- ・対象：6か月～小学校3年生
- ・利用日：平日（土日祝及び年末年始を除く）
- ・保育時間：8時～18時
- ・費用：1日 2000円
- ・定員：3名

花心ホームページ
QRコード

見学も可能です。お問合せください。

お問い合わせ時間：9時～17時

電話：048-948-8562

