



春のほけんだより



おひさまいっぱい！
お外で元気にあそぼう！



睡眠と休養は健やかな成長の源

何時に寝ていますか？

同じ時間に起きよう

脳や身体の成長に欠かせないメラトニンは、睡眠時に多量に分泌
夜9時までには寝よう



7時には起きよう
朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、脳が目覚めます



うんちは出たかな？

朝ごはんは食べたかな？

朝うんちの習慣を！
ごはんの後は、うんちタイムをとり、トイレに座りましょう



しっかり朝ごはん
噛むこと、胃腸を動かすことで脳を刺激し体温が上がります、目が覚めます



年間保健行事予定

■ 内科健診：年間2回
春・秋
5月19日(木)
14:00～
秋未定

■ 歯科検診：6月16日(木)
9:00頃～

～こんな病気にも気をつけよう～

目の充血、かゆみは要注意！



子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性



目が開かないほどの目やに

細菌性



黄色っぽい目やにと充血

アレルギー性



とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

乳児の初めての発熱に多い 突発性発疹

生後4か月から1歳頃にかかる乳児の初めての発熱

【主な症状】

- 突然の高熱(38～39℃) 2～3日続く
- 熱が下がる頃に、全身に大小さまざまな発疹
- 熱 不機嫌

お家では・・・

高熱が続くので水分補給はこまめに



毎朝の検温と体調チェックをしましょう！

◎ 本人や同居家族に次のような症状はありませんか？

- ・37.5度以上の発熱や、平熱より高い熱がある
- ・咳や鼻水など呼吸器症状がある
- ・喉の痛みや頭痛など、その他の風邪症状がある

◎ 御家族の周辺で新型コロナに関して次のような状況はありませんか？

- ・本人や同居家族が濃厚接触者となった
- ・本人や同居家族に感染の疑いがあり、検査対象者となった
- ・同居家族の職場等で感染が発生し、自宅待機となった
- ・園児同居兄弟が通う学校において感染が発生し、保健所による濃厚接触者の判断等が完了していない



※ ひとつでも該当する場合は、登園を自粛するなど、感染拡大の防止にご協力ください。
また、**保育園にもお知らせ下さるようお願いいたします。**



保育園は、自己で体調を判断することは難しい子ども達をお預かりしています。保育園の果たす社会的機能を維持するため、感染拡大を防止することをみんなで実施していきたいものです。**体調不良時のお迎えは、速やかに30分程度でお願いします。**