



4月のほけんだより



2020年4月1日 富良野市立保育所

～ ご入園・ご進級おめでとうございます ～

新しいお友だちが増えて、新年度が始まりました。初めての保育所生活を経験する子どもたちにとっては、家庭との生活環境の違いに戸惑うことがあるかもしれません。また、在園児も保育者や保育室が変わります。年度当初は環境が変わり、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭でゆっくりと休養できるように、ご配慮をお願いいたします。

子どもたちがのびのびと遊び、健やかに成長しながら、元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、1年間保健だよりを発行していきますので、よろしくお願いいたします。



♪ 早寝・早起き・朝ごはん ♪

子どもが健やかに過ごすためには生活リズムを整えることは、とても大切です。元気いっぱい笑顔で過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

① まずは早起きから

朝の光を浴びて、毎朝7時までに起きましょう。

② 朝ご飯で午前のエネルギーをチャージ！

炭水化物でエネルギーを、タンパク質で体温を上げ、野菜でビタミンを取りバランスの良い食事をとりましょう。

③ お風呂はぬるめに入りましょう

熱いお風呂は急激に体温が上がリ、目が覚めてしまいます

④ 入眠前の習慣づけを！

眠る前に絵本を読むなど「おやすみの習慣」をつけましょう。

入眠しやすくなります。



体調不良時のお願い



新しい保育所生活が始まると、環境に慣れるまで緊張が続くと思います。園でもお子様の体調の変化に注意をはらっていきますが、具合が悪くなった時には、連絡をさせていただきます。お仕事中で都合の悪い時もあるかと思いますが、お子様は体調の急変も考えられますので、早目のお迎えをお願いいたします。

他児への感染を防ぐため、また無理をして病気を長引かせないためにもゆっくり休むことも大切です。保育所生活を健康で過ごすためにもご理解・ご協力をお願いいたします。

何かありましたらいつでもご相談ください。

＜ 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ね。

- 熱はありませんか？
- 顔色は良いですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はありませんか？
- 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？



保育所で預かる薬について

基本的に園で薬の投薬は行っておりません。医師の処方箋に従って、保護者に代わって飲ませることができます。やむを得ず持参される方は、下記の要領を守ってください。また、薬の確認をとらせていただくこともあります。

- 医師の処方以外のお薬はお預かりできません。

(市販の薬は飲ませられません。)

- 1回分のみ持参してください。
- 薬の一つひとつに名前を明記してください。
- 登所時に必ず保育者に手渡しして下さい。
- 薬は依頼書が見えるよう、透明の袋に入れてください。

保育者へ手渡しされない場合は投薬いたしません。

