

やまぐち保育園 保健だより

令和5年度 春号

新年度を迎え、ひと月が経とうとしています。年度当初は緊張から大人が思っている以上に疲れやすくなっています。お子さんが毎日楽しく元気に過ごせるように、ご家庭でゆっくり休養できるように、ご協力をお願い致します。

生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わったこの機会に、生活リズムを改善し、正しい生活リズムを身に付け、健康な体を作りましょう。

早寝早起きをしましょう

睡眠は、脳や体の発育を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ましょう

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。朝ご飯をよく噛んで、しっかり食べるようにしましょう。



うんちはできましたか？

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。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



正しい体温の測り方

○正しく測定するための注意点

脇の温度は中心ほど高く、周辺は低くなっています。また動いた後や食事の後、気温によって一日の中で変動します。正確に測定するには食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



- ①脇の下の汗を拭く。
- ②脇のくぼみの中央に体温計の先を当てる。
- ③体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をしっかり閉じて待つ。

《病後児保育室の利用について》

○病後児保育室はどんなところ？

病気の回復期にあるお子様を、お仕事の都合によりご家庭で保育することが出来ない保護者の方に代わって専任の看護師・保育士が体調を見守ります。

対象年齢変更のお知らせ

病後児室利用の対象児童を、小学1年生までとしていましたが、小学3年生までに変更致しました。また、対象年齢以外のご希望の方もご相談ください。

- ・利用時間 8:00～18:00
- ・対象児 満1歳～小学3年生まで
(在園児は0歳からご利用いただけます。)
- ・利用料金 1日2000円 半日(4時間未満)1000円
(昼食・おやつ代含む)
- ・主な症状 解熱後、軟便、咳・喘息、骨折・脱臼、その他
(詳しくはホームページをご参照ください。)

