

本渡はまゆう保育園 保健だより

令和7年 春号

新年度の始まりと共に、新たな出会いにドキドキわくわく、色々な気持ちがあふれていることと思います。年度初めは、環境の変化や緊張から子ども達も疲れやすくなっていますので、いつもと違った様子が見られる時は、ゆっくり休養する時間を設けるなどして体調を崩さないようにしましょう。

●●●早寝・早起きの習慣を●●●

睡眠が足りないと、食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌などと、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

睡眠が大切な理由

- ・一日中使っていた脳と体の疲労を取り除くことができる
- ・病気やケガをした時は治す力を高め、回復を早めてくれる
- ・十分な睡眠が体の成長を促進してくれる



定期予防接種を受けましょう

年齢に応じた予防接種はお済みですか？
 予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。
 定期接種の時期を逃すと自己負担金が発生しますので、母子手帳を確認し、体調の良い時に予防接種を済ませましょう。

- ☆予防接種後は、**安静に過ごす事が望ましいとされています。**
- 予約をされる際は、**夕方又はお仕事がお休みの日をお勧めします。**
- ※**予防接種後の登園は出来ません。**



花粉症と風邪の違い

花粉症と風邪の症状はよく似ているため、初めて花粉症の症状が出た場合、どちらか分かりにくいことがあります。

	花 粉 症	風 邪
原因	花粉	ウイルス、細菌
発熱	なし、あっても微熱程度	37.0℃以上の発熱あり。高熱になることも
くしゃみ	連続して何度も出ることが多い	それほど続けて出ない
鼻水	サラサラした水っぽい鼻水	サラサラした鼻水から粘り気があるものに
目	涙が出る、痒み、充血	ほとんど何の症状も出ない
咳	出ることがあるが、喉の痛みはない	喉が痛み、咳が出る
症状が出る期間	原因となる花粉が飛んでいる期間	1週間程度

《病後児室の利用について》

○病後児保育室はどんなところ？

病気の回復期にあるお子さんを、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。

- ・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
(詳しくはやまぐち保育園のホームページをご参照ください。)



基本的な感染症対策を！

1年を通して様々な感染症があります。日頃より基本的な感染症対策を心掛けましょう。

- 手洗いうがい
- 手指消毒
- 換気 ○加湿
- 爪切り
- 予防接種



登園届について

感染症完治後に登園される際には、登園届が必要となります。用紙は本渡はまゆう保育園のホームページからダウンロードが可能です。

《 本渡はまゆう保育園ホームページ 》

<http://www.jikeikai-amakusa.or.jp/yamaguchi>