

# 広野保育園 けんこうだより

## 4月号

令和7年4月4日  
 幼保連携型認定こども園  
 広野保育園 No.1

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に会うことができ、とてもうれしく思います。年度当初は緊張からお子さん達も疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるようにご協力をお願いします。

### 生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なものは「朝の生活習慣」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。

#### 朝

##### 決まった時間に起こしましょう

朝は時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整い、身支度や朝ごはんの時間もはっきり取れます。

##### 寝るのが遅くても、起こす時間は変えないで

前日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして早く寝せることでリズムを整えましょう。

##### お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかになり、体内時計もリセットされます。

##### 顔を洗って眠気も洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

##### 朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食(エネルギー源)、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

#### 昼

##### たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日もできれば通園日と同じ時間帯にお昼寝ができると生活リズムが乱れにくくなります。

#### 夜

##### お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1~2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短い時は、ぬるめがよいでしょう。

##### 9時ごろにはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



## こんな症状の時は登園を控えましょう！

体調が悪いときの無理な登園はお子さんにとって大きな負担です。無理をすることで病気が重症化してしまったり、病気が長引いてしまったりすることにもなりかねません。「このくらいなら大丈夫かな?」「本人が行きたがるから」ではなく、登園を控えるべき症状をしっかりと理解しておきましょう。

	×休みましょう	○登園できます
発熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 機嫌が悪い ● 元気がない ● 食欲がない</li> <li>● 24時間以内に38.0℃以上あった</li> <li>● 24時間以内に解熱剤を使った</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 24時間以内に38.0℃を超える熱がなく、かつ朝は平熱で元気があり機嫌が良い</li> <li>○ 24時間以内に解熱剤を使っていない</li> <li>○ 咳・鼻水の症状が悪化していない</li> </ul>
咳	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 咳のため夜間に起きる</li> <li>● 連続して咳込む ● 呼吸がつからそう</li> <li>● 機嫌が悪い ● 食欲がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 連続した咳がない</li> <li>○ ヒューヒューやゼーゼーといったつからそうな呼吸がない</li> <li>○ 機嫌がよく、食欲もある</li> </ul>
下痢	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 24時間以内に2回以上の水様便があった</li> <li>● 食事ごとに下痢になる</li> <li>● 排尿回数がいつもより少ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 24時間以内に2回以上の水様便がない</li> <li>○ 食事をしても下痢にならない</li> <li>○ 排尿回数がいつも通り</li> </ul>
嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 24時間以内に2回以上の嘔吐があった</li> <li>● 食欲がない ● 元気がない</li> <li>● 吐き気があり、いつもより体温が高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 24時間以内に2回以上の嘔吐がない</li> <li>○ 食事をしても吐かない</li> <li>○ 機嫌がよく、顔色も良い</li> </ul>

### 解熱後の登園について

「解熱とは24時間熱が上がらない状態」のことを言います。よって発熱したお子さんが登園するためには、元気がよく、1日以上熱がみられなくなる必要があります。しかし子どもの場合は、前日に熱を出し、翌朝は一時的に下がっていても、日中から夕方にかけて再び発熱することがよくあります。特に解熱剤を使った場合は、熱が下がってもすぐには登園させずに24時間はお家で様子を見ましょう。また、解熱剤を使用しない場合も可能な限り同様の対応をお願いします。

### 園に薬を 依頼する時は

#### ★持ち物★

- ① 与薬する薬 1 回分
- ② 薬の依頼書(記入済のもの)
- ③ お薬手帳または薬剤情報提供書

忘れないで!

園に薬を依頼する時は①~③を必ずお持ちください。特に薬の情報が記載されている③を忘れがちです。与薬する上で必要な情報ですので、必ずお持ちくださるようお願いいたします。

薬の依頼書は園のホームページ(PC)からダウンロードできますのでそちらもご利用ください。ダウンロードボタンは下の方にあります。

### 4月 身体測定

- |           |         |
|-----------|---------|
| 17日(木)    | 18日(金)  |
| 0歳児(ひよこ組) | 3歳児(梅組) |
| 1歳児(桃組)   | 4歳児(竹組) |
| 2歳児(桜組)   | 5歳児(松組) |