

目安を守って、元気に登園しよう！！

熱や嘔吐、下痢などの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復しないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。



注意 インフルエンザなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。

熱

- ・前の日に発熱がない。
- ・解熱剤を使ってから 24 時間たっている。
- ・けいれん予防の薬を投与してから 24 時間たっている。

体温は1日の中でも変動します。夕方にかけて高くなり、朝方が一番低くなります。朝下がっても夕方にかけて再度発熱することもあるので注意が必要です。

鼻水、咳

- ・鼻水、咳があっても睡眠が十分とれている
- ・鼻水・咳が日に減ってきている
- ・ヒューヒュー、ゼーゼーなどの呼吸の音がしない。

鼻水、咳が睡眠中に出ることで睡眠が途切れてしまうと十分に休息することができず、体力が回復しにくくなります。熱がないからと大人は思いがちですが、子どもは鼻水、咳が出ているだけでも体力を奪われます。

嘔吐

- ・前日 (24 時間以内) に嘔吐がない
- ・食べたり飲んだりしても嘔吐がない

保育園では個別対応が難しいです。通常の食事を食べて嘔吐、下痢をしている場合は、治りきっていません。嘔吐、下痢により脱水になることもあります。

下痢

- ・前日 (24 時間以内) に、水のような便の出た回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回

皮膚症状

- ・医師に保育園に行ってもいいと言われた
- ・皮膚症状以外の症状がない (咳、鼻水、熱など)

水ぼうそうなど出席停止になる病気に感染している可能性も考えられます。病院受診をお願いします。

小さい子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。



2024年5月号
こぐま保育園
看護師 福岡

ほけんだより 5月号

新年度がスタートしあっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。

生活リズムは早起きでリセット！

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊など、睡眠のリズムが乱れがちです。そんな時は、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、『起きたら日の光を浴びること』です。早起きをする、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かすより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。

朝ごはんは必ず食べましょう。身体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

予防接種の確認をお願いします

健康調査票提出にご協力ありがとうございました。予防接種は、自分が病気にかかるのを防ぐだけでなく、人に感染させてしまうことで園や社会全体にその病気がまん延するのを防ぎます。

また、病気にかかったとしても、重症化を防げる場合もあります。1歳以降は予防接種が少なくなり忘れがちになります。1歳、1歳半、3歳、就学前に予防接種がありますので、もう一度確認をお願いします。予防接種を受けられましたら連絡帳でお伝えください。副作用がでることがありますので、園でも注意して見ていきます。



つめの伸びすぎ、切りすぎはトラブルのもと

つめの伸びすぎ、切りすぎはトラブルのもと長すぎるとひっかきやすい子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また、つめが衣服などに引っかかりやすくなります。1週間に1回、つめをチェックしましょう。

短すぎると巻き爪になりやすい
つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻き爪」になりやすくなります。つめの白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落とすのではなく、やすりで丸く整えましょう。

