



保健便り 4月



ご入園、ご進級おめでとうございます。お子さまが安心して過ごしてただけうよう、お一人おひとりの生活や体調、お気持ちに合わせた温かい保育を行っていきたくと思います。
また、保健便りでは、お子さまの日々の健康管理に役立てていただけるよう、感染症や健康に過ごすためのポイントをお伝えしてゆきたいと思っています。今年度もどうぞよろしく願いいたします。

十分な休養をとりましょう！

例年4月・5月は、疲れによる発熱や体調不良が多く見られます。
お休みの日などは、ご自宅でゆっくりと過ごし休養をとることが大切です。



SIDS からお子さまを守りましょう

●SIDS(乳幼児突然死症候群)とは・・・

それまで元気だったお子さまが、睡眠中に突然命を落とす病気です。原因ははっきりとしていませんが、生後6カ月までに多く、まれに1歳以上(5歳の症例もある)で発症することがあるといわれています。



お子さまの睡眠をしっかり見守るようにしましょう。園では、保育士が常にそばで観察を行いながら、仰向けで睡眠するよう十分に注意しています。また、0～1歳児クラスでは5毎、2～5歳児クラスでは10分毎に職員が見回り、お子さまの睡眠状態を確認しております。また、睡眠チェックセンサーを使用し、二重にチェックできる態勢をとっております。



毎日の体調チェックのポイント

いつもと違うこんな時は、お子さまからのサインです！
無理はせず、早めの休養と受診をおすすめ致します。

【耳】

- ・耳垂れがある
- ・耳をさわる

【胸】

- ・呼吸が苦しそう
- ・ゼーゼーする

【皮膚】

- ・赤く腫れている
- ・ポツポツと湿疹がある
- ・カサカサしている
- ・水疱・化膿・出血がある
- ・虫刺されで赤く腫れている
- ・打撲のアザがある
- ・傷がある

【顔、表情】

- ・顔色がいつもと違う
- ・ぼんやりしている
- ・無表情

【目】

- ・目ヤニがある
- ・目が赤い
- ・涙目

【鼻】

- ・鼻水、鼻づまりがある

【口】

- ・唇の色が悪い
- ・口の中が痛い

【のど】

- ・痛がる
- ・声が枯れている
- ・咳が出る

【便】

- ・量、色、硬さ、回数、臭い、下痢、便秘等、普段と異なる

【お腹】

- ・張っていて触ると痛がる
- ・嘔吐した

【食欲】

- ・普段より食欲がない

【尿】

- ・回数、量、色、においが普段と異なる

【睡眠】

- ・泣いて目が覚める
- ・目覚めが悪く、機嫌が悪い

