



# ほけんだより

令和4年4月5日 龍華保育園

入園、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こどもたちの笑顔を見ることができ、とてもうれしく思います。  
今年度も保健に関する大切な情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

## ♪♪♪ 生活リズムを整えましょう ♪♪♪

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすため、規則正しい生活を心がけましょう。

**早寝早起きをしましょう** 夜は9時までには寝て、朝は7時までには起きるようにがんばりましょう。

**朝ごはんを食べましょう** 朝ごはんを食べることで体が目覚め、1日のリズムが始まります。また、元氣いっぱい活動するためのパワーの源です！

**朝おうちで排便してきましょう** 朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり便が出やすくなります。十分なトイレタイムが取れるように、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

## コロナウイルスへの対策について

コロナ感染者数が高山市内でも出続けており、まだまだ予断を許さない状況が続いています。

今年度も感染対策として、皆さんにご協力をお願いすることが多々あるかと思えます。厳しいことをお願いすることもあるかもしれませんが、集団生活の中でこどもたちの健康を守るためには、もしもを考えた対策が必要となってきます。ご理解の程、よろしくお願い致します。

### <登園についてのおねがい>

- ・健康チェックシートに毎日の健康状態を記入し、登園時必ず受け入れの保育士に手渡してください。症状がある場合はご家庭で様子を見ていただき、続く場合は受診をお願いします。
- ・37.5℃以上の発熱がみられた場合は、解熱後24時間は登園は控え、ご家庭で様子を見てください。
- ・登園を迷う場合は、電話もしくは受け入れ時にご相談ください。
- ・園児本人もしくは家族がPCR検査を受けることになった場合はすみやかに園への連絡をお願いします。

## 園での投薬について

投薬は医療行為ですので園では基本的に行いません。

多くの風邪薬や抗生剤は間隔を4時間あければ服用できるので

1日3回の薬の場合、

①登園前 ②帰宅時 ③寝る前

というように時間をずらして服用することで保育園での投薬が必要なくなります。

どうしても必要な場合のみお預かりしますので、ご相談ください。

※市販薬はお受けできません  
※与薬依頼書・処方がわかる紙が必要となります。