

# はぐくみだより No.53

春の訪れとともに新学期を迎えました。年度当初は、緊張から子どもたち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、ご配慮をお願いします。



## 生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか?
- 顔色はよいですか?
- 鼻水や咳は出ていませんか?
- 湿疹、発疹はないですか?
- 食欲はありますか?
- うんちは出ましたか?
- 機嫌はよいですか?
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか?



## はしか

熱、咳、鼻水などの症状が始め、数日後、首筋・顔から赤い発疹、口の中に白い発疹が出てから、再発熱で38~39℃台まで上がり、発疹は全身に広がります。全身症状が強く、かかるととても辛い病気です。また、肺炎、中耳炎、結膜炎、熱性けいれん、脳炎などの重い合併症を起こすことがあり、とてもうつりやすく、免疫がない大人にもかかるので注意が必要です。



### はしかにかかってしまったら

感染力の強い病気なので、解熱後3日を過ぎるまでは登園停止となります。体力が消耗しないようにできるだけ眠れる環境を整え、加湿器などで湿度を保ちましょう。熱が高い時は氷枕や保冷枕などで体温を下げるようにします。食欲が落ちていることが多いので、無理に食べさせることはせず、水分を十分に与えましょう。水分がとれず、嘔吐や下痢がひどい時は、脱水症状を起こしているかもしれないので、早めに受診する必要があります。



子どもが具合悪い…でも仕事を休めない、冠婚葬祭や保護者の病院受診がある…

そんな時は **はぐくみ** をご利用ください!

令和6年3月 利用者 延べ7名

(内訳: 0歳児2名、1歳児2名、2歳児2名、6歳児1名)

利用者疾患: 胃腸炎、急性上気道炎、B型インフルエンザ