



~新しいお友達が増えます!~

新年度が始まりました。気持ちを新たに、園児や保護者の皆様との関わりを大切に、健康な毎日を支えていきたいと思ひます。看護師の大学です。よろしくお願ひします!



保育園での生活が始まります。

保育園での生活は、毎日規則正しくリズムを守って過ごします。午前中は出来るだけ太陽の光を浴び、外でしっかり身体を動かします。

丈夫な骨や身体を作るために欠かせないのが、しっかり食べてよく動くこと。お日様にも身体作りのお手伝いをしてもらいます。紫外線や、PM2.5など気になる情報もありますが、発達や身体にかかわることで気になることがあればご相談ください。

元氣な毎日を送るために、整えて欲しいことが以下の点です。

《朝ご飯を食べて登園しましょう》

朝ご飯は、朝起きて体と頭の活動モードを切り替える大事なスイッチ。バナナ1本、パン1枚からでもいいので「朝食を食べる習慣」をつけましょう。

《しっかり睡眠をとりましょう》

夜は21時までには就寝準備を整え、朝は7時半までの起床を心掛きましょう。

《体調不良のサインをキャッチしましょう》

不機嫌、不眠、食欲不振は体調不良のサインや、疲れの現われかもしれません。まだ上手く言葉にできない子ども達です、気になる点は保育者まで声をかけてください。

《爪は伸びていませんか?》

3日に一度は確認し、短く切って登園しましょう。怪我や事故の予防法です。

☆登園前の健康チェック☆

右→高崎市保育科出典

- ・いつもと様子が違う場合
- ・内服中のお薬がある場合
- ・ご家族で体調不良の方がいる場合
- ・病明けの場合、**熱が下がった時期・発熱時の最高温度・食欲/睡眠の様子**
- ・体調面で気になる事

おうちの方へ

0・1・2歳児

毎朝の健康チェックをお願いします

小さい子は、体の異変を自分で訴えることができません。朝、起きたらお子さんをだっこして、体調や機嫌のチェックをお願いします。

熱はありませんか?

鼻水やせきは出ていませんか?

湿しん・発しんはないですか?

おむし・下痢はないですか?

顔色はよいですか?

ぐずつてばかりいませんか?

ミルクはよく飲みましたか?

いつもどおり食欲がありますか?



小さい子どもと症状が悪化しやすいもの。毎朝「見て」「触って」確認をお願いします



保育園でよくみる感染症一覧



病名	潜伏期間(日)	主な症状	登園停止期間
★麻疹	8~12	特有の熱の夕方・口の中の白い発疹・全身の赤い発疹・高熱	解熱後3日、咳・発心が軽快するまで
★風疹	16~18	熱と同時に赤く小さな発疹が全身に出る(3日で消失)	発疹消失まで
★水痘(みずぼうそう)	14~16	熱・小さな発疹(頭・顔・身体)に出て増加、大きくなり、翌日には水泡になる	発疹がすべてかさぶたになるまで
★溶連菌感染症	2~5	悪寒・熱・のどの痛み・リンパ腺の腫れ・発疹など	抗生剤の投与後24時間経過するまで
★流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	16~18	熱・耳の下の耳下腺が腫れる	腫れが消えるまで
★インフルエンザ	24~48	高熱・頭痛・関節痛・下痢・嘔吐・風邪症状など	発熱後(初日は0日)5日、かつ解熱後(解熱した日は0日)3日経過するまで※十分な療養期間(欠席)をお願いしています
★流行性角結膜炎	2~14	眼の充血・涙目・むくみ・腫れ。4日目ごろから眼に天井の混濁がでる	
★咽頭結膜熱(プール熱)	2~14	高熱(39~40℃)が持続。喉の症状や眼の症状がある	症状が消えて2日経過するまで
咽頭炎・中耳炎		痛み・熱・よだれ(咽頭炎)・耳垂れや耳いじり(中耳炎)等	なし
感染性胃腸炎	1~3	下痢・発熱・嘔吐など	なし
手足口病	3~6	水泡のような発疹が足底・足背・手掌に出る。咽頭症状が強く、食欲低下・発熱を伴う事もある。	なし ※感染力が強い。発疹の症状軽快まで、なるべく自宅療養をお願いしています。

※★しるしの感染症は、登園に医師の許可(登園許可証)が必要です。