



ほけんだより4月号



ご入所（園）、ご進級おめでとございます。

ご家庭との連携を大切に、お子さんの健やかな発達と成長を、一緒に見守っていきたく思います。

新型コロナウイルスが流行して1年余りたちました。生活様式や環境が変化していますが、日々の健康管理には十分気を付けましょう。

基本的な生活習慣を身につけましょう！

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つけ、健康な体をつくりましょう。

早寝・早起き



眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜は早めに布団に入り、体を休めましょう。また、朝は7時までに起きるように促し、元気の源となる朝ごはんを、しっかり食べましょう。

手洗い・うがい



風邪や下痢などの感染予防の第1歩は、
ていねいな手洗いとうがいです。新型コロナウイルスの対応も同様です。
外遊びの後、トイレの後、食事やおやつの前はしっかり手を洗いましょう。
タオルは共有せず、清潔な乾いたものを使いましょう。

うんちはすんだかな？

朝食を食べると、腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。
朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、うんちを出すために、
余裕をもってトイレに座る時間を作りましょう。



感染症情報 (過去3年4月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

平成30年度	① 感染性胃腸炎	② 溶連菌感染症	③ インフルエンザ
平成31年度	① 溶連菌感染症	② 感染性胃腸炎	③ アデノウイルス
令和2年度	① 溶連菌感染症	② インフルエンザ	③ 感染性胃腸炎

健康で楽しい保育所（園）、こども園生活を送るために！

1 登所・登園前にお子さんの健康状態(体温・機嫌・顔色・食欲・排泄など)をチェックしましょう。

★参考<別紙1>「子どもの症状を見るポイント」
体調が気になるときや、心配なこと、気になることがある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



2 感染症にかかった場合について

感染症にかかった子どもの登園に際しては、次の2点が必要です。

- ① 子どもの健康(全身)状態が集団生活に適応できる状態に回復していること
- ② 園内での感染症の集団発生や流行につながらないこと

★参考<別紙2>「保育所等で流行しやすい感染症及び登所、登園のめやすについて」
感染症の種類によっては、医師が記入した※「意見書」、保護者が記入した「インフルエンザ治癒報告書」の提出が必要な場合があります。

3 くすりの取り扱いについて

くすりを持参しないことが原則です。ただし、医師の指示により、お子さんが回復期であっても、保育時間中にくすりを飲まないと、再び症状が悪化する恐れがある場合に限り、保護者に代わって与薬を行います。

- ・医療機関を受診し、くすりが処方される場合は、主治医に通園していることをお伝えください。
- ・※「くすり連絡票」を記入し、「薬剤情報提供書」を添えて、1回分のみ、直接職員に手渡してください。



※ 「意見書」、「インフルエンザ治癒報告書」、「くすり連絡票」などは、市のホームページから、ダウンロードできます。

富山市ホームページ→市民の皆さま→福祉 保育所等→「感染症にかかった場合」「意見書(医師記入)」「インフルエンザ治癒報告書」「くすり連絡票」等

コロナ疲れを解消するヒントについて ~親自身のイライラに対処する方法~

- ★ 子どもの安全を確認して、子どもとの距離を置いてみる。
- ★ 深呼吸して気持ちを落ち着ける。ゆっくり5秒数える。
- ★ 窓を開けて風にあたって気分転換をする。
- ★ 好きな飲み物や食べ物を口にして気持ちを落ち着ける。
- ★ 相談機関に相談する。電話やLINEで誰かと話をする。
- ★ 自分がリラックスできることをする。(音楽を聴く、好きな香りを楽しむ等)



◎ こころのケア相談(富山市保健所保健予防課 TEL428-1152)にご相談ください。