

すこやか

4月 号
末広認定こども園室
保 健

新年度が始まり、3週間が経とうとしています。新入の子も進級した子も、新しい生活へ切り替わった4月。そろそろ疲れが出てくるころです。十分な睡眠と休養を取りましょう。

また、子どもたちがすこやかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。今年度もよろしくお願ひいたします。

登園前の健康チェックポイント

朝、お父さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックをお願いいたします。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいのです。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。



目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

皮膚

- ポツポツができている
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る



おしっこ・うんち

- 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

お子さんの平熱ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの発熱の目安は37.5度ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。



●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。

基本的にはお薬の預かりは行っておりません

本来、与薬は医療行為であるため、保育園等で行うものではないといわれており、基本的には薬をこども園で与えることは適切ではありません。やむを得ず、与薬が必要な場合には、担任もしくは看護師までご相談ください。お預かりする場合には、『与薬指示書と与薬申請届』の2枚の書類を提出していただきます。

風邪等の感染症で受診の際は、こども園に通っていることを伝えて、薬の服用時間や回数を工夫して処方してもらえよう主治医に相談してください。例えば「朝・夕の2回か、朝・夕・就寝前の3回」などにしてもらうことが可能かどうか、相談してみてください。

アトピー性皮膚炎等で継続的に塗り薬が必要な場合にも、主治医の指示書のもとにお預かりいたします。担任や看護師にご相談ください。

園で預かる薬について

- 与薬指示書（主治医記入）と与薬申請届が必要になります。
- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず職員に手渡ししてください。（手渡さない場合で確認がとれない時は、与薬はできません。）



コロナ感染拡大の影響で健康診断（内科検診・歯科検診）はしばらく見合わせます。幼児クラスの尿検査や視力検査等は予定通り実施いたします。健診関係は日程が決まり次第、お知らせいたします。

自己肯定感を高めたい！

～VOL.4～

今年度も自己肯定感をテーマとした情報をお伝えいたします。（新入園児の方には過去のものを増刊号として配布いたします）今回は、最近よく言われるようになった『保護者の方の自己肯定感』についてです。

●子どもの自己肯定感は周りのおとなに影響される！

おとなの考え方やふるまい、習慣などが、子どもに連鎖すると言われてます。マザー・テレサの有名な言葉に、『思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから』というものがあります。まさに、自己肯定感を表している言葉になると思います。

たとえば、「私はダメな人間だ」と自己肯定感が低い考え方をしていると、それは言葉に表れ、その言葉を繰り返し吐くことで「ダメな人間」として行動するようになり、それが習慣となり、やがて性格となり、ネガティブな運命を選択するようになる。

そのような生き方をしているおとなに育てられたら、子どもの自己肯定感が低くなってしまふのは、当然といえるのではないのでしょうか。

では、おとなの自己肯定感を高めるにはどうしたらよいのでしょうか…？それはまた、来月ご紹介いたします。