

# ほいんだより

令和8年4月

チャイルド・リンク保育園  
文責：看護師兼保育士 久田亜希

## 入園・進級おめでとございます



### 1月～3月のチャイルド・リンク 感染症情報

インフルエンザ・・・9人  
ウイルス性胃腸炎・・・2人

※疑いも含む(3/31迄)

### ～ 今年度の保健係の紹介 ～

久田亜希…看護師として、みんなの健康を全力サポート！  
運天勤子…1階フロア担任。健康や発達について聞いてね♡  
嘉数文枝…(あ)の子ども達と一緒に元気いっぱい遊びます♪



### 「感染症」について

「感染症」の集団発生や流行をできるだけ防ぐために、「感染症」の疑いがある場合、**うつる状態なのかを病院で医師に確認**したうえで、保育園にご連絡ください。また「**登園の目安**」を園のしおりで確認の上、**医師の『意見書』**あるいは、保護者が医師の診断を受けて記入する**『登園届』**を提出してください。  
(「園のしおり」P22～26に用紙がありますので、コピーしてお使いください。)

### 尿・ぎょう虫検査 4/23

尿検査で、おしっこをとることに苦労されていませんか！？



**ポイント①**足を大きく開いて、おしっこの出口にピッタリ、カップを当てよう！

**ポイント②**採尿パックは、子どもが起きる直前にしっかりセットしておこう！

難しい場合は、保健係や担任にご相談ください

### 健康診断について

- 身体測定・・・毎月1回(身長・体重) 結果は、パピーナで見ることができます。
- 内科検診・・・年2回(5月・11月) 園医・小児科医：仲村佳久
- 歯科検診・・・年2回(5月・11月) 園医・歯科医：木村智弘(こうげん歯科)
- 尿検査・・・年2回(4/23・10/29) ※ぎょう虫検査は、4月のみ実施します。

0歳児は1年間で20日前後、少なくとも10日位は、発熱や病気等で休みしています。保護者が仕事を休めず、近くに頼める人がいない場合は、

**病児・病後児保育**を利用する方法もあります。

集団生活のストレスの中で、風邪や病気を繰り返すことも多くあります。病気が回復していない状態で登園することで、ほかのお子さんに感染を広げてしまうこともあります。まずは、事前登録をすることをお勧めします！



○育ちのクリニック 病児保育 ばんび(0980-52-5811)

○アイビス名護保育園(080-9857-6217) 【事前登録・電子申請】名護市役所HP

## 生活リズムを整えよう

最近では、夜型化した大人社会のネガティブな影響を受け、子どもたちの生体のリズムは狂いを生じています。

生活リズムが不規則になると、「つかれた～」「ねむい～」と元気がなくぼーっとしたり、「イライラする」など感情のコントロールが効かず攻撃的になったりします。それが、子どもたちのからだを壊し、学力や体力の低下、心の問題にまで影響を与えているのです。

自律神経のバランスを保つためにも、「早寝・早起き」をして生活リズムを大切に★



### ～ まずは早起きの習慣を！ ～

\*朝は6～7時に起きましょう。

前の晩、遅く寝たとしても、朝は、早く起こしましょう。

早く起きると、夜も早く眠くなります。

朝ごはんもしっかり食べて、元気いっぱい保育園での活動もできますね☆

\*夜8時には寝る準備をしましょう。

寝る1時間前は、TVや携帯電話の使用を控え、部屋を暗くしましょう。暗やみと静けさが、メラトニン（眠りを誘い、心を穏やかにするホルモン）を分泌させやすくします。

絵本を一冊読むなど「これをしたら寝る」という習慣があると眠りやすくなります。

睡眠のリズムは、成長ホルモンや子どもの発達に関わるいろいろなホルモンの分泌に影響します。

基本的な生活習慣を、大人が、大切にしていきましょう。

