ほけんだより

令和７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・進級おめでとうございます

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　・・・４人
水痘　・・・３人
伝染性紅斑（りんご病）１人

※疑いも含む（3／31 迄）

～今年の保健係の紹介～

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…ヤコブ組担任。健康や発達について聞いてね♡
菊地　梓…子ども達の心と体が元気に育つようがんばります！

予防接種のお願い

予防接種には、自らが病気にかかりにくくなるだけでなく、社会全体（園全体）でも流行を防ぐ効果があります。集団保育では、予防接種を受けることはとても大事です。行政が推奨しているため、随時、園でも、受けているか確認し、勧めています。それぞれ適切な接種時期がありますので、親子健康手帳などを参考に、計画的に接種しましょう。　（参考）厚生労働省 HP 予防接種情報

尿・ぎょう虫検査　4/24

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（4/24・10/30）　※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、発熱や病気等でお休みしています。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、風邪や病気をぶ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、ほかの子ども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！

★名護療育医療センター病児保育ばんび（0980-52-1675）
★育ちのクリニック病児保育ばんび２（0980-53-3366）【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、遅くに寝たとしても朝は早くに起こしましょう。
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、元気いっぱいで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。