



保健目標

早寝早起きをしましょう

保育園でのお昼寝の様子

お昼寝は一日の生活リズムを整えるために大切な時間です。保育園では、給食の後に全クラス子ども達がお昼寝をします。

乳児組は「乳幼児突然死症候群」の予防の為、午睡チェック表を付けています。幼児組は、保育者がしっかりお昼寝を見守っています。



ほけんだより

第410号 令和4年4月1日 八王子市立石川保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度の始まりに、子ども達はわくわくドキドキしていることでしょう。毎日を元気いっぱい楽しく過ごせるよう、生活のリズムを整えましょう。

今年度も光明保育園看護師会は、子ども達の健康と成長を見守っていきます。

生活リズムを整えましょう

早起き



早起きして、日中体を動かすと早く眠れます。また朝の光を浴びると、体内時計が整い、しっかり活動するのに大切なセロトニンという脳内物質が出ます。

朝ごはん



朝ご飯をよく噛んで食べてさまざまな栄養素を補給すると、脳が目覚めて活発に動きだします。また、口から食べ物が入ると、腸が刺激され、内臓も活発に動きます。

朝うんち



朝ごはんを食べると腸が動き出し、便が出やすくなります。我慢をすると便秘の原因になります。朝はトイレに行く時間を作りましょう。

早寝



夜更かしすると、1日のリズムが崩れやすくなります。午前中に体温が上がらず、脳や体がうまく働かない事もあります。心身の休息や脳と体の発達の為にも睡眠は大切です。



園での薬の取り扱いについて

基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えて頂き、処方回数保育時間外の与薬（例えば1日2回又は朝・夕・寝る前等）に調整できないか担当医師に相談してみてください。

慢性疾患で、主治医の指示によりやむを得ず保育中に与薬が必要な場合は、事前にご相談ください。囑託医と園で話し合いのうえ、対応します。

ホクナリンテープを貼って登園する場合は、「貼った日時」「貼っている場所」を職員にお知らせください。詳細は「保育園のしおり」をご覧ください。



爪を切って清潔に



爪が伸びていると、爪と指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。

また、乳幼児の柔らかい肌を傷つける危険性もあるので、1週間に1度は爪を切りましょう。ただし、深爪には要注意です。切り過ぎて肌を傷つけ、化膿してしまう事があります。