



# ほけんだより4月号

平成31年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待  
いっぱい笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。  
今年も保健に関する情報をお知らせしていきます。よろしくお願いします。

## 健康診断のお知らせ

■春季健康診断  
4月5日(金)13:00~  
顔色、心音、呼吸音、姿勢などを調べます。

■園医：嶋田医院  
嶋田哲二先生

注意事項

\*当日は、お休みしないように  
しましょう。



## 生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった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付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### 朝ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



## 保育園等において予防すべき伝染病

集団生活の場では流行する可能性の高いものが分類されています。他の子どもにうつさないだけでなく感染した子ども自身がほかの病気を併発しないためにもきめられた期間は休まなければなりません。まずは医師の指示を仰ぎましょう。

第2種

病名	症状	出席停止期間
インフルエンザ	急な発熱、頭痛、筋肉痛、喉の痛み、体のだるさ、咳	発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで
百日咳	2週間以上続く咳、長く咳き込んだ後、ヒューと笛声を発する	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
はしか	発熱、咳、鼻水、目の充血、口の中の白い水ほう、発疹	解熱した後3日を経過するまで
おたふくかぜ	発熱、頭痛、体のだるさ、耳の下の腫れ	耳の下の腫れが出てから5日を経過し、全身状態がよくなるまで
風疹	バラ紅色の発疹、リンパの腫れ	発疹が消えるまで
水ぼうそう	発熱、紅斑、水ほう、かさぶた	すべての発疹がかさぶたになるまで
プール熱	発熱、喉の痛み、結膜炎	症状が消えた後2日を経過するまで
結核	2週間以上続く咳、たん、微熱、体のだるさ	医師の診察において感染の恐れがないと認めるまで
手足口病	発熱、手の平や甲、口の中に赤い発疹や水疱	全身状態が安定していれば登園可
溶連菌感染症	発熱、喉の痛み、舌の発疹、身体の発疹	適切な抗菌薬による治療開始後24時間以降
ヘルパンギーナ	高熱、喉の痛み、喉の赤み、水疱	全身状態が安定していれば登園可
マイコプラズマ肺炎	発熱、長引く咳、たん	症状が安定したら登園可

## 園で預かる薬について

与薬は医療行為にあたるため保育園等で行うことはできないことになっております。やむを得ず薬を飲ませなければならない場合は、誤飲防止のため必ず下記のお約束を守ってくださるようお願いいたします。

- 医師の処方薬だけお預かりします。(直近のもの)
- 1回分だけ持参してください。説明書もつけて。
- 薬に名前を記入し、「お薬依頼票」に記入し捺印します。
- 必ず保育園のスタッフに手渡ししてください。手渡しでない場合で確認がとれない場合は与薬できません。
- 市販の薬、解熱剤、座薬、鎮痛剤は預かる事はできません。(特別な場合はご相談ください)

