

社会福祉法人 今川学園 今川学園園長 篠瀬実千代 平成 31 年 4 月 10 日

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の笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。 今年度も健康に気を付けて、1年間楽しくすごしましょう。

朝の健康観察のお願い~お子さんにいつもと違う 様子はありませんか?



新学期の子供たちは、ちょっと緊張気味です。 特に入園した子どもたちは新しい環境に慣れるまで不安がいっぱいです。

元気がない、甘えたがる、すぐ泣くなどいつもと違うなあと思ったら、ゆっくり様子をみてあげてください。

配布させて頂いている体調不良時の対応を参考にして頂き、必要であれば、かかりつけ医に相談 してください。

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと 食べましょう

朝食を食べることで、体が 目覚め、その日の体のリズ ムが始まります。

朝食を抜くと・・・不機嫌で活動に集中する元気もなく 体に負担をかけることにな りますよくかんで、しっか り食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出せられてなります。朝はどうしてなります。すると、 あわただしくなりがちなりがちただしくなりがちなりがちなりがなりなりがちなりなりがらない。 が、十分なトイレタイムのよう、家族全員で朝のレれるよう、朝5分トイレに 座る時間を作りましょう。



暖かくなり、外に出かけることが多くなってくると虫刺されや植物かぶれが心配です。 慌てず対処するようにしましょう。



★蜂に刺された場合、 一度目より2度目に 刺されたときのほうが 危険です。 蜂に刺されたことが

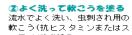
ある場合は、

お申し出ください。

虫に刺されたときの応急手当て

ハチに刺された

①針が残っていれば抜く ハチの針が残っていたら、とげ 抜きでそっと抜き、毒を口で吸 い出す。



テロイド)を塗る。

はれたり、かゆみがあるような ら、保冷パックや冷たいタオル で冷やす。



毛虫・ドクガに刺された



できるだけこすら ないようにして、セ ロハ ンテーブなど で毒針をはがし取 る。流水でよく洗い ぶし、虫刺され用の 軟こうを塗る。

カヤフユに刺された

①洗って軟ごうを塗る 刺されたところをきれいに洗い、



②かかないように、 ガーゼかシールを がまんできずにかいて しまう場合は、ガーゼを

当てるか、かゆみ止めの シールをはる。ただ、シ ールにかぶれる場合も あるので、皮膚の弱いお 子さんは要注意。



かぶれたときの応急手当て

①服を着替える

かぶれの原因となる植物 が服に付いていることが あるので、すべて**着替**え



②流水で洗う

すぐに患部を流水で洗う。 このとき、洗っている水がほかの部位にかからない ように気をつける。



③かゆみ止めを塗る

黒部に虫刺され用の抗ヒ スタミン軟こうを塗る。 できるだけこすらないようにし、水ほうができら いたら、つぶさないよう にする。



4冷やす

かゆみがひどいときは、 冷水で湿らせたタオル を患部に当てて冷やす。



◎ 園では虫刺されの軟膏 (幼児はムヒ、乳児はベビ ームヒ)を必要に応じ、使用 しております。

園の軟膏を使用しないほう がいい場合は申し出下さ い。