

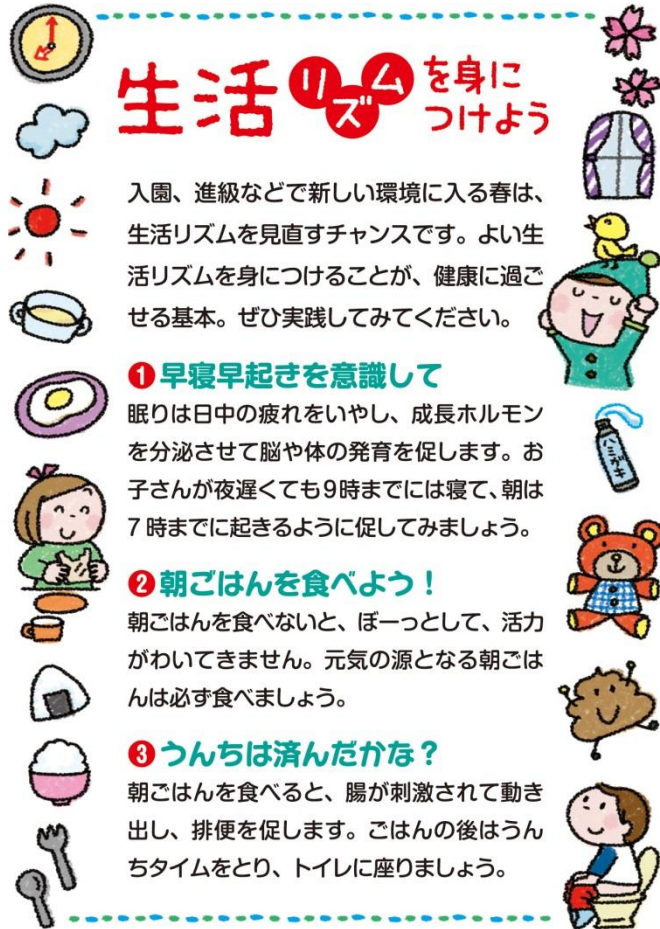
保健だより

平成 30 年 4 月号 (第 406 号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい保育所生活を過ごすことができますよう、「保健だより」を毎月発行いたします。どうぞよろしくお祈りします。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるよう、ご配慮をおねがいします。

※はしかの感染が拡大し、県内に流行の兆しがみられます。MR の予防接種がまだのお子さんは早めに接種しましょう。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう!
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな?
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

朝起きてから登園まで



朝起きてから登園まではあわただしい時間帯です。

その間のやるべき事や時間の流れを絵や文字で表すと、子どもが自分で考えて行動しやすくなります。例えば、「①0時に起きる ②顔を洗う ③着替える ④朝ごはんを食べる ⑤歯をみがく ⑥登園」といった順序の絵を壁に貼り、1つ終わるごとに「次は何をするのかな?」といっしょに考えます。ひとりで絵を見て行動できるようになるまで、声をかけ見守りましょう。

子どもの様子に「あれ?いつもと違うな」と感じたら

登園時、保育者に必ず伝えてください。例えば、いつもと違って寝起きが悪い、不機嫌、食欲がない、なんとなく元気がない・・・具体的に伝えていただくと保育者の対応の参考になります。

※保育所で預かる薬について

保護者のみなさまにいつも協力していただき感謝しております。今年度も、病院にかかる場合には保育所に通っていることを伝えたくうえで、処方回数を1日2回(朝、晩)にしてもらえるよう医師との相談をよろしくお祈りします。やむを得ず持参する場合は、医師が処方した薬を1回分のみ名前を書いて必ず保育者に手渡ししてください。



乳幼児健診の予定 (4月) ※健診会場が那覇市保健所になりました。ご注意ください。

*お遠い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962

◇乳児健診 【対象: 満6か月未満児、1歳未満児】・・・4/15(日)・22(日)・29(日)

◇1歳6か月児健診【対象: 1歳8か月頃の児】・・・4/19(木)・26(木)

◇3歳児健診【対象: 3歳6か月頃の児】・・・4/17(火)・24(火) (3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに! 健診当日の順番が後回しになりますよ。)