



# 4月のほけんだより



令和7年4月1日発行  
くろかわのぞみ保育園  
NO.157

新しいお友だちが増え、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園生活を過ごせるようサポートしていきたいと思えます。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ので、ご家庭ではゆっくり休養できるようご配慮をお願いします。

## 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時に起きることができるといいですね。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。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、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



## 予防接種

### ～計画的に受けましょう～

園は、いろいろな子どもたちがともに過ごす集団生活の場。予防接種はできるだけ受けていただくようおすすめしています。

### Q 予防接種は危険？

予防接種による副反応など弊害がクローズアップされ、不安になっている方も多いようです。しかし、最近ワクチン自体の安全性も高まっており、副反応より予防接種を受けないで病気にかかった場合の後遺症や死亡の確率のほうがずっと高いと考えられています。

### Q 接種後に気をつけることは？

子どもによっては、接種後に発熱や発しんなど副反応が起こることがありますので、接種は降園後やお休みの日にすることをおすすめします。お仕事の都合などで午前中に接種して登園される場合、1時間は体調に変わりがないか様子をみていただいからの登園をお願い致します。

## 身体測定

4月16日(水)

おおきくなったかな♪

全園児同日におこないます。欠席されたお子さんは後日個別に測定をおこないます。

測定値はけんこう手帳に記入しますので、ご確認後、捺印を押して園に戻してください。

川崎市からの通達により、今年度から2歳クラス以降は胸囲・頭囲測定しないこととなりました。

## 3月の感染症

溶連菌感染症・・・1名  
インフルエンザA・・・1名  
りんご病・・・2名  
水ぼうそう・・・1名

感染症の診断がつかましたら、早めに園までご連絡をおねがい致します。

## 園医健診

4月22日(火)

(2・3歳)

体調不良時以外はなるべく出席していただけるようご協力お願い致します。

# 保健からのお願い

園の子どもたちが元気で過ごせるように、少しでも子どもたちが体調を崩さないようにサポートしていきたいと思っております。そのために、しおりにも記載している内容もありますが、再度保護者のみなさまに様々な点でご理解、ご協力のおねがいをまとめました。

## 【ホクナリンテープについて】

テープには薬がついていますので、万が一口にいたら大変危険です。

- 子どもの手が届かない場所に貼りましょう。
- テープに記名してください。
- 貼付時には保育者へかならずお知らせください。

## 【嘔吐、下痢、血液の付着したものについて】

保健所の指導により、感染予防のため園では洗わずに返却いたします。  
吐物もそのまま返却となりますがご了承ください。

## 【投薬について】

川崎市の指導により保育園では投薬はおこなっておりません。

一日2回の内服にする、内服時間を調整できるかなど医師にご相談ください。

※ダイアップ、エピペンに関してはお受けできますのでご相談ください。

## 【保育園からの連絡の目安について】

以下の状態で連絡させていただき、症状によってはお迎えや受診を促すことがあります。

- 37.5以上の発熱。
- 眼の充血やめやに、下痢、嘔吐、発疹、耳下の腫れ
- 咳、腹痛、食欲不振、機嫌不良

## 【体調不良の際の登園について】

発熱、嘔吐、下痢、感染症など体調不良の後の登園については、医師に確認して登園が可能かどうか指示を受けてください。

登園可能な目安はしおりと一緒に配布した表を参考にしてください。

### 【発熱後の受診】

発熱したら受診はすぐではなく、翌日以降にさせていただくことをおすすめいたします。 ※別紙を参考にしてください。

### 【感染症診断がついたら】

- 感染症の診断がつきましたら、園までご連絡お願いいたします。
- 連絡が入りましたら園からハグノートにてクラス内に感染症報告のお知らせを流します。(名前はだしません)
- 感染症拡大防止のため、クラス内の消毒や他のお子さんの体調管理も通常よりも細かくみていきますので速やかにご連絡をいただくと助かります。
- **感染症の場合は登園許可書が必要になる疾患もあります。**

### 【予防接種について】

予防接種のあとは安静が望ましいため、なるべくお休みの日や夕方に接種をおねがいします。どうしても日程調整ができない場合には、**接種後1時間は保護者の方のもとで健康観察してから登園して下さい。**

また、その際保育中に体調が悪くなった場合はすぐにお迎えに来ていただくことが必須となります。

### 【連絡先について】

- 緊急連絡先に記載された順に連絡をいたします。
- いつもと違う連絡先の場合にはお知らせください。
- 大切なお子さんの体調を保護者の方にすぐにお伝えできないことはがないようにしたいと思っておりますので、連絡がつくようにご協力をおねがいします。

### 【その他】

- 症状やクラス内の感染状況によっては再度受診を促す場合もあります。
- 症状がよくなりえない、悪化の兆候が見られる場合には再度受診を促す場合もあります。
- 家族内に体調不良や感染症に罹患している方がいる場合はお知らせください。
- 体調不良の方が送迎される際は、感染予防の観点から保育園に入らないようお願いしております。

その際にはお子さんを玄関で受け入れ、引き渡しを行いますので、インターホンや電話でお知らせください。

# 熱について

## ～園医さんに聞きました～

園医であるニコニコこどもクリニックの先生に質問をしてお答えいただいた内容を保護者の方にもお伝えしたいと思います。

Q.感染症や発熱する子が増えています。先生の推奨する受診タイミングはいつ頃ですか？

A.発熱したら24時間経過してからの受診が良い。

理由としては発熱直後では体のウィルスが増加しきれておらず、検査をしても陰性となってしまいます。

さらに熱が下がらない場合は、再び検査をすることになりお子さんは痛い検査を2回も受けることになります。

大切なお子さんの体で何が起きているか早く結果を知りたい、早く治療を開始してあげたいと思い早めに受診を考慮されるご家庭も多いかと思いますが、お子さんのことを考えると園医さんのおっしゃる通り発熱直後の受診は控える方が良さそうですね。

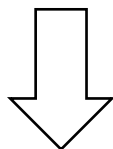
ただし、お子さんの咳が辛そう、ぐったりしているなどの場合は早めの受診が必要です。

## 〈おねがい〉

☆ご家族に体調不良の方がいる場合は登園時にお知らせください

☆送迎者や付き添いのお子さんが体調不良の場合は、園内へ入らずインターホンにてお知らせください。玄関先での受け入れ、引き渡しとなります。

☆発熱後(37.5度以上)の登園は**解熱後(解熱剤の使用なしの状態)24時間経過してから**になります。



※解熱とは平熱に下がった状態が望ましいです。

解熱後24時間とは・・・

例)26日 15時に38.0の発熱

→翌日27日はお休み

27日 16時に36.8に解熱(解熱剤使用なし)

→翌日28日16時以降に登園可能