



4月に入ってからは、朝・晩と昼の気温の変化に、普段の服装も何を着ればよいか迷ってしまいますが、ここ最近では、日中は晴れた天気、涼しい風が吹き、散歩や屋外活動には最適な季節となりました。新しい生活がスタートして1ヶ月、ようやく慣れてきたかなと思えば、大型連休が始まり、子どもたちにとっても、疲れが出やすい時期となります。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかりと食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



子どものけが！

体を動かしやすい服装で防ぎましょう

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達は12歳ごろまでに完了するとも言われており、小さなころか

ら体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴（足の大きさより5mm～1cm 余裕がある）をはかせるなどのご協力をお願いします。

服が
大きすぎま
せんか



靴のサイズは
合っ
ていますか





4月の感染症罹患患者数

- ・溶連菌感染症 9名
- ・新型コロナウイルス 3名
- ・帯状疱疹 1名
- ・ヘルペス 1名
- ・手足口病 1名
- ・突発性発疹 1名

4月は溶連菌感染症が流行しました。寝屋川市内でも、溶連菌感染症・RSウイルスの感染者数が多くなっていました。体調が悪化した場合には、感染症拡大予防のため、早めの病院受診にご協力をよろしくお願いいたします。

基本的な感染症対策としては、手洗いの励行が大切となります。また、家庭内感染予防としては、同じタオル・コップ・おはしを使用してない等の工夫が必要となります。

目安を守って、元気に登園しよう

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

インフルエンザなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。



熱

- ・前の日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

おう吐

- ・前日(24時間以内)におう吐がない
- ・食べたり飲んだりしても吐かない

下痢

- ・前日(24時間以内)に、水のような便の出た回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回

5月の保健行事予定

- 1日(水) 身体測定 3・4・5歳児
- 2日(木) 身体測定 0・1・2歳児
- 14日(火) 検尿検査 全園児
※ 9:30 締め切りです
- 15日(水) 視力測定 3歳児
- 16日(木) 内科検診 全園児
- 21日(火) 検尿検査 予備日
- 22日(水) 歯科検診 全園児



各検診や視力検査、毎月の身体測定の結果は、スマートビューアプリ・インターネットから、確認ができます。

検診や検査の結果、症状があり受診や経過観察が必要な場合は、個別にお知らせします。病院を受診された場合は、診察結果を保育園までお知らせ下さい。