



ほけんだより

2026年4月24日
佐原めぐみこども園
病後児保育室めぐみ

新年度が始まりました。新入園児も進級したお子さんも新しい生活への緊張が続く間は心身ともに疲れています。十分な睡眠と休養をとって、元気に登園できるように見守りましょう。園でも子どもたちが楽しくすこやかに成長できるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。

生活リズムは **早起き** でリセット！

旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは「起きたら日の光を浴びること」体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギーとしてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

熱が下がった翌日は登園できる？

厚生労働省の「保育所における感染症ガイドライン」では、『24時間以内に熱が出ていた場合は、登園を控えるのが望ましい』とされています。また、登園再開の目安は下記のように定められています。

集団生活の中で周りにうつしてしまうこともありますので、ご協力をお願いします。

- 24時間以内に解熱剤を使っていない
- 24時間以内に38℃以上の発熱がない
- 熱が37.5℃以下である
- 水分や食事がとれている
- 全身状態がいい

おねがい



- ・咳や鼻水がでてきている子が増えてきています。少しでも「いつもと違うな」と感じることもあるときや、ご家族の中に体調を崩している方がいる場合には、登園時に担任または看護師へ伝えてください。
- ・ご自宅でケガをした、特に頭をぶつけてしまったときは、状況によっては受診していただかないと受け入れが難しい場合もありますので、登園することに迷ったときは園にお電話をいただくと受傷後の経過など聞き取りをして対応いたします。
- ・予防接種後に副反応を起こすことがありますので、予防接種後の登園は控えてください。

～お薬についてのお願い～

お薬の与薬は事故防止の観点から基本的に園ではお断りさせていただいております。ただし、抗生剤や医師の指示がある場合は看護師へご相談ください。

処方を受ける際に、可能な限り家庭での与薬となるように主治医に相談してください。

＜薬を依頼する場合＞

- 『与薬依頼書』に押し印し、薬の説明書(コピー可)を添えて職員に提出してください。
 - お薬は1回分ずつ小分けにして日付、名前を書き、その日に与薬する分のみ職員に手渡してください。
- ※シロップ薬も1回分のみ持参してください。空の容器を洗い乾燥させたものや百円ショップなどで市販されているお弁当用の「醤油入れ」などでも代用できます。
- 市販薬はお預かりできません。

＜気管支拡張剤の貼り薬についての注意事項＞

風邪や喘息で息苦しさを改善するために**ホクナリンテープ**や**ツロブテロールテープ**などが処方されることがあります。

- 内服薬と同じ扱いとなりますので『与薬依頼書』とお薬の説明書が必要になります。
- 貼り薬には日付と名前を記入して、子どもの手の届かない場所や他の子どもに見えないように**背中**などに貼ってください。
- 登園時に必ず口頭でお伝えいただき、職員と貼ってある場所を目視で確認してください。
- 一度はがれた張り薬を貼りなおすことはできませんのでご了承ください。
- 汗や時間が経つと、はがれやすくなります。はがれて床に落ちると小さい子どもが誤飲してしまう危険があります。汗をかきやすい季節などは、はがれないように貼り薬の上からテープや絆創膏を貼っていただいているようご協力をお願いします。
- 虫除けシールやムヒパッチなども同様の理由でお断りしています。

ご不明な点がありましたら、看護師までお声かけください。ご理解とご協力をお願いします。



病後児保育室めぐみ ってなあに



病気やケガなどの回復期で園に預けることのできないときに、保護者が仕事などの理由により家庭での保育ができない場合に専用の施設でお子さんを一時的にお預かりしています。

例) ・咳がひどく昼寝ができない ・ケガをして食事や移動に介助が必要な状態 など

ご不明な点がありましたら看護師までお声かけください。

ご利用につきましては、お気軽にご相談ください。

☎ 070-1455-0167 (9時～16時まで)

