



保健だより

2018年4月

社会福祉法人 清和会 認定こども園みなみ保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

みんなの心弾む春がやってきました。新しいお友達を迎えて、新年度のスタートです。睡眠と栄養を十分にとり、元気で楽しい保育園生活を送れるようにしましょう。

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時ごろまでには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。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。

～お預かりする薬について～

- ・薬は医師から処方された1回分のみお願いします。
- ・薬連絡票に記入し、薬の説明書と一緒に職員に手渡してください。

★小児救急でんわ相談【#8000】事業とは

- ★小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診察を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。
- ★この事業は全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

★小児救急でんわ相談【#8000】の使い方



小児救急でんわ相談



出典：厚生労働省ホームページ

★相談日時★

- 平日（月曜日～土曜日）
18時30分から翌朝8時
- 休日（日曜日、祝日、年末年始）
8時から翌朝8時

○休日、夜間に診てくれる医療機関を知りたい時には・・・
茨城県救急医療情報コントロールセンター 029-241-4199

※緊急・重症の場合は迷わず「119」へ