西九州大学附属　三光保育園・三光幼稚園

ほけんだより

令和5年4月発行（No.1）

入園・進級後の子どもたちも、少しずつ新しい園生活に慣れ、笑い声や楽しんでいる声が響いています。子どもたちが健やかに過ごせるよう、今年度も「ほけんだより」を通じて保健情報をお知らせします。ご家庭と連携して見守って行きたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

感染症情報

三光保育園・幼稚園感染症情報（4/1～）

特定のウイルス感染などの診断は報告ありませんが、中耳炎・気管支炎など、風邪や体調不良が長引く子や便のゆるい子が増えていました。急に気温が上がったり、肌寒く感じたりと、体調管理が難しい時期です。生活リズムを整え、十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力・抵抗力を高めましょう。

新型コロナウイルス感染症の5/8以降の対応については、国や自治体のもと対応していきます。

GW明けの登園の際は、体調に変化がないか健康観察をお願いいたします。

佐賀県 感染症の上位疾患（4/17～4/23）

1位 ： 感染性胃腸炎（インフルエンザ）
2位 ： インフルエンザ（感染性胃腸炎・ヘルパンギーナ）
3位 ： ヘルパンギーナ（RSウイルス感染症）

（ ）内は佐賀中部保健所管内の疾患順位

【インフルエンザ】
患者報告数は減少（114名→67名：A型66名※、B型1名※）しました。手洗いや適度な湿度の保持、こまめな換気、十分な休養やバランスの良い食事等を心がけ、感染予防に努めましょう。※迅速検査キットによる。

4/26付公開：佐賀県感染症情報センターHPより

春の保健行事予定

尿検査（全園児）：5/12（金）
事前に容器等を配ります。
※採尿袋が必要な場合は購入してください。

健康診断は、必ず受けるよう法律で定められています。健診当日は病気以外での欠席は控え、健診を受けましょう。

内科健診・歯科検診

幼稚園（幼稚園児は3日程のうち、いずれかで受けます）
内科：5/25（木）・6/1（木）・15（木）-10:10～
歯科：5/11（木）・6/6（火）・20（火）-10時～

保育園
内科：5/11（木）-10時～
歯科：5/16（火）-9時～

分園PINO
内科：5/26（金）-10時～
歯科：5/17（水）-13時～

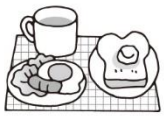
生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1 早寝・早起き

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2 朝ごはん



体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3 ウンチ

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

週に1度は爪のチェックをお願いします

「寝不足」、「エネルギー（食事）不足」は、熱中症の大敵です！
体が暑さに慣れていないので、気温が急上昇する日は要注意！
衣服の調節をしたり、扇風機・エアコンを使ったりして徐々に体を慣らしていきましょう。

ぼうし・すいぶんわすれずに！

三光保育園保健師