

# 元気いっぱい

ほけんだより

平成 30 年 4 月

福井市子育て支援室



ご入園・ご進級おめでとうございます。初めての園での集団生活や、進級して新しいクラスでの生活が始まりました。このような環境の変化や季節の変わり目により、体調を崩すお子さんが増えます。この時期は特にお子さんの健康状態に気を配り、元気に園へ送り出していただきたいと思ひます。

## 生活リズムを整えましょう！

子どもの4~5人に1人は、睡眠習慣の乱れや睡眠障害など何らかの睡眠問題を抱えているといわれています。

### 「早起き・早寝」から始めよう！

「早寝・早起き」でなく、「早起き」をまずがんばってみましょう。1~2週間ほど続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きのつらさは減ってきます。



「朝、起こす」ということに意識を持ちましょう。

### 決まった時間に朝ごはんを食べよう！

朝の脳は、エネルギー不足となっています。朝食を食べることで、頭・身体とも覚醒し、意欲的に園の活動に参加できます。



### お昼寝は15時までには切り上げましょう

昼寝をして、脳を休ませるのは、とてもいいことです。少し昼寝をするだけで、脳が休まり、午後からもたっぷり遊べます。昼と夜に分かれている眠気を、夜にまとめて寝かせようとする、夜泣きをしたり、寝つきが悪くなったりすることが多いといわれています。しかし、夕方まで寝てしまうと就寝時間が遅くなるので気をつけましょう。



### 「入眠儀式」をつくる

- ・絵本を読む、子守唄を歌う。
- ・「おやすみ」などと声をかけ、電気を消す。しばらく添い寝するなど気持ちを落ち着かせる。
- ・寝かせる時間の1時間前にはテレビを消す。 等

**乳幼児期の睡眠は、脳の発達を促し、集中力のアップや情緒の安定などに繋がります。**

**生活リズムは自然には身につけません。保護者が意識的に習慣づけましょう。**

## 園での感染症対策について！

園や子育て支援室等では、関係機関と連携しながら子どもの健康と安全の確保、集団の健康と安全を保障することを目的に感染症予防を実施しています。

園の特徴として、下記の3つの理由で感染症が起りやすいといわれており、いったん感染症が発生すると入院したり、後遺症が残るような重篤な事例が起こる可能性もあります。

### 【感染が起りやすい理由】

毎日長時間にわたり集団で生活をする（昼寝、食事、遊びなど）

低年齢であるため、まだ免疫機能が未熟である

細菌やウイルスなどの病原体の感染を受けたのにもかかわらず、感染症を発生していない状態（不顕性感染）の園児や症状が軽微な軽症例の園児も存在する

### 【保護者の方にお願ひしたい感染予防対策】

自宅で体調不良（発熱、下痢、嘔吐等）があった場合には、必ず園にお知らせ下さい。（園で感染が拡大するおそれがあります。）

感染症になった場合には、「子どもがかかりやすい感染症」の「登園基準」をお守り下さい。

定期の予防接種等で未接種の場合には、できるだけ標準的な接種期間内に接種することが大切です。接種については、かかりつけ医に相談しましょう。

## 病児保育事業(病児・病後児保育)

病気治療中や、病気回復期のお子さんで、園にはまだ預けられず、保護者の方も仕事などの都合で休めない場合、一時的にお子さんをお預かりします。利用申込など詳細は子育て支援室までお問い合わせください。（20 - 5270）



\*実施施設

病児病後児保育施設	病後児保育施設
福井愛育病院 愛育ちびっこハウス 福井市新保 2-301 ☎ 54 - 5757	福井県済生会乳児院 福井市和田中徳万 26 ☎ 30 - 0300
大滝病院 病児病後児保育園 福井市日光 1-1-1 ☎ 23 - 3215	福井総合クリニック 小児科 福井市新田塚 1-42-1 ☎ 21 - 1300

## 病児保育施設送迎サービス事業

保育園等で子どもが体調不良となり、保護者が仕事などの都合で迎えに行けない場合、病児保育施設の看護師が代わりに迎えに行き、診察後、保護者が迎えに来るまで病児保育施設でお預かりします。

実施施設：愛育ちびっこハウス 福井市新保 2-301

事前登録場所：福井市子育て支援室（20 - 5270）

利用対象：福井市に住民登録があり、市内の認可保育園、認定こども園、幼稚園に入所している満1歳以上のお子さん

保護者負担：診療代、施設利用料、タクシー代 詳しくはこちら

ご利用するには、福井市子育て支援室で事前登録が必要です。

