



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友だちが加わり、園生活がますます楽しみです。温かい春の陽気に心躍らせながら、みんなで元気いっぱい新年度のスタートをきりましょう！看護師一同、子どもたちが楽しく元気に園生活を送れるよう寄り添っていきますので、よろしくおねがいします。

めざましスイッチ朝ごはん



朝ごはんには、眠っている身体や脳をしっかり目覚めさせる働きがあります。食べることで、午前中から活動的に動くことができ、1日の生活リズムがつきやすくなります。

朝ごはんを食べないと、前日の夕ご飯から翌日のお昼ごはんまで半日以上の絶食となってしまいます。子どもの場合は特に低血糖を起こしたり体調不良の原因となるため、必ず食べてから登園しましょう。

子どもが好きなもの、食べやすいものを
中心に用意してOK♪



保健部の紹介

社会福祉法人童心会は柏市内に4園、牛久市内に1園あり、全ての園に看護師が配置されています。

看護師は主に、身体計測や健診、保育中の体調不良や怪我の対応を行っています。お子様の健康のことで心配なこと、気になることがございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。



保健の年間予定

子どもたちの健やかな成長の確認のため、下記の健診を行っています。

- 歯科検診
- 内科健診
- 尿検査
- 視力検査
- 身体計測（毎月）

※詳細は追ってお知らせいたします



登園前の健康チェック

園では毎朝登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前に次のようなポイントで、体調チェックを行ってみてください。

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 微熱がある | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 目が充血している | <input type="checkbox"/> 湿疹や水疱が出ている |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出ている | <input type="checkbox"/> 腹痛がある |
| <input type="checkbox"/> 鼻水が出る | <input type="checkbox"/> 便がゆるい/かたい |
| <input type="checkbox"/> 咳が出る | <input type="checkbox"/> 機嫌が悪い |
| <input type="checkbox"/> だるそうにしている | <input type="checkbox"/> けがをしている |

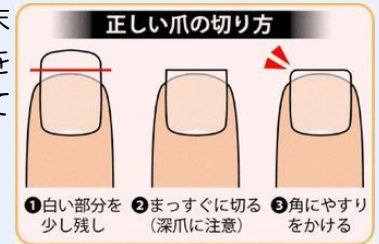
お子さんのことを一番分かっているのは、やっぱりお母さんお父さん！保護者の方の「いつもと違う？」と感じた違和感は園での体調不良をいち早く見付けるヒントになります。どんな些細なことでも、保育士にお伝えくださると助かります。



身だしなみを整えましょう

・毎週月曜日は爪ピカチェックの日！

長すぎる爪は、間に汚れがたまったり、割れたり、お友だちに当たって怪我の原因になる場合があります。週末に自宅で爪切りをする習慣をつけていきましょう。



・髪はじゃまになっていませんか？

前髪が目にかかっていると、目にばい菌が入りやすくなったり、視力が低下したりする原因になります。また、長い髪を下ろしていると何かに引っかかるなど活動の妨げとなりますので、自宅で結んでから登園して下さい。



〔今 私たちに求められている心と体の健康〕 ～なぜ私たちにメンタルヘルスケアが求められているのか～

日本の昔からの諺にありました「三つ子の魂百まで」「9つ(ここのつ) つのつく歳までは神の子」という意味を新しい脳科学の世界の人たちが次のように言っています。

喜びや悲しみ、怒りなどの感情や情動は3歳までに神経回路が作られ、その後8歳から10歳くらいまでの環境によってその人らしさが創られていくのだそうです。だから「子供がまだ小さいうちに『人生はこんなに楽しいものだ』ということ刷り込んでしまおう。その記憶は一生残り、人生最大の財産となるはずだ。」と言っています。

私たち(社福)童心会には、5つの園に6人の看護師さんがいます。先生方は「気になる子の療育」だけでなく、子ども、親、保護者、地域の子育て仲間、保育者仲間たちすべての人たちの「心と体の健康」を守るためにいてくれるのです。

なぜ今、私たちにメンタルヘルスケアが求められているのか？それは社会に適応しづらい青少年や成人が生まれる背景には子ども時代に受けたマルトリートメント(不適切な養育)があるからなのです。看護師の先生たちは時代に先駆けて子どもたちの予防保育、治療保育に取り組んでもらうために居るのです。ありがとうございます！感謝しています！