



保育園でのお昼寝と SIDS 予防

お昼寝は一日の生活リズムを整えるために大切な時間です。保育園では、給食の後に全クラス子ども達がお昼寝をします。

SIDS(乳幼児突然死症候群)は睡眠中に何の予兆や既往歴がないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。

保育園では乳児組は SIDS の予防の為、午睡チェック表を付けています。0 歳児は呼吸状態を見守るベビーセンサーも使用しています。

また厚労省では**仰向け寝を推奨**し、保育園でも行っています。うつぶせ寝の習慣があるお子様は、ご家庭でも仰向け寝で眠れるようにご協力をお願いします。

SIDS は**預かり初期に発症リスクが高い**ことが分かっています。それぞれのお子様の**体調に合わせた慣らし保育**はとても大切です。



ベビーセンサー



ほけんだより

第 410 号 令和 4 年 4 月 1 日 光明第八保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度の始まりに、子ども達はわくわくドキドキしていることでしょう。毎日を元気いっぱい楽しく過ごせるよう、生活のリズムを整えましょう。

今年度も光明保育園看護師会は、子ども達の健康と成長を見守っていきます。

生活リズムを整えましょう

早起き



早起きして、日中体を動かすと早く眠れます。また朝の光を浴びると、体内時計が整い、しっかり活動するのに大切なセロトニンという脳内物質が出ます。

朝ごはん



朝ご飯をよく噛んで食べてさまざまな栄養素を補給すると、脳が目覚めて活発に動きだします。また、口から食べ物が入ると、腸が刺激され、内臓も活発に動きます。

朝うんち



朝ごはんを食べると腸が動き出し、便が出やすくなります。我慢をすると便秘の原因になります。朝はトイレに行く時間を作りましょう。

早寝



夜更かしすると、1日のリズムが崩れやすくなります。午前中に体温が上がらず、脳や体がうまく働かない事もあります。心身の休息や脳と体の発達の為にも睡眠は大切です。

園での薬の取り扱いについて

基本的に園での与薬は行っていません。病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えて頂き、処方回数保育時間外の与薬(例えば1日2回又は朝・夕・寝る前等)に調整できないか担当医師に相談してみてください。

慢性疾患で、主治医の指示によりやむを得ず保育中に与薬が必要な場合は、事前にご相談ください。嘱託医と園で話し合いのうえ、対応します。

ホクナリンテープを貼って登園する場合は、「貼った日時」「貼っている場所」を職員にお知らせください。詳細は「保育園のしおり」をご覧ください。

爪を切って清潔に



爪が伸びていると、爪と指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。

また、乳幼児の柔らかい肌を傷つける危険性もあるので、1週間に1度は爪を切りましょう。ただし、深爪には要注意です。切り過ぎて肌を傷つけ、化膿してしまう事があります。