



発行：2018年3月25日

# 保健だより 4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、一つ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、スタッフ一同とてもうれしく思っています。今年も、「保健だより」を通して少しでも有用な情報を発信してまいります。

## 与薬の流れ・薬の受渡し

薬の受渡し・返却は全て手渡しとさせていただきます。連絡帳ケースやカバンの中での園内保管は、誤飲事故に繋がり、子どもの命に危険を及ぼしますので、ご協力お願いいたします。

### ① 手渡して受取り

- ◆ 「与薬依頼票」と「薬」「薬剤情報提供書」を登園時に直接手渡ししてお預かりします。
- ◆ 「園児氏名」「与薬時刻」の記入がないお薬はお預かりできません。
- ◆ 散剤・シロップ薬は全て1回分量毎に分けてご持参下さい。
- ◆ 与薬依頼票の記入漏れ・薬への氏名と時刻の明記・1回の分量を確認してから保護者様をお見送りいたします。

### ② 与薬ポケットへ

- ◆ 与薬ポケットにて「与薬依頼票」「薬」「薬剤情報提供書」を管理します。

### ③ カバンにタグ

- ◆ 薬返却・与薬報告忘れ防止の為お子様のカバンにタグを取り付けます。タグはお迎え時にカバンを受渡し後、「薬・依頼票」の引換え札として保育士にお渡し頂きます。

### ④ 与薬

- ◆ 与薬量・与薬児童の間違い防止の為与薬者は「〇〇ちゃんに昼(又は夜)の薬を与薬します」と周囲の保育士に聞こえるよう読上げ、立会保育士が名札を目視確認後に与薬します。
- ◆ シロップは必ず2名の保育士で目視確認して与薬します。

### ⑤ 与薬完了ポケットへ

- ◆ 与薬を済ませた保育士は、その場で「与薬依頼票」に署名押印します。
- ◆ 記入済の「与薬依頼票」を予約完了ポケットにてお迎えまで管理します。

### ⑥ 手渡して返却

- ◆ お迎え時にカバンを受取後、保護者様がタグを外して、預けた薬・依頼票の引換え札として保育士にお渡し下さい。タグと引換えに「与薬依頼票」「薬」「薬剤情報提供書」をお渡しし与薬報告をいたします。

与薬事故防止の観点からも「心配だから…念のため…の与薬」はお控えください。

## 動きやすい服装で

保育園での服装は、「活発にあそべる」「着脱しやすい」という点を優先していただきたく、ご理解をお願いいたします。

上着	春・秋	Tシャツ・短めのズボン
	冬	Tシャツ+薄手の重ね着 ☆厚手の物1枚より保温性が高まり動きやすく機能的です
肌着	ランニングか半袖 吸湿性・保温性の高い綿素材 ☆Tシャツはゴワゴワして肌着の代わりには不適です	
靴下	① 足指を締め付けてしまうことで、「足指で地面をつかむ力」が付き、土踏まずが形成されにくくなる ② 体温調節(熱の放出)をしにくくなり、うつ熱・熱中症になりやすい 以上2点の理由により、履かないことをお勧めしています。登降園時に履いてくる場合は、保育時間中は原則全児童・全職員が裸足となりますのでご了承下さいませ。	
靴	子どもが履きやすく足に合うサイズ(合わないとは怪我の原因に)	



## 睡眠不足 脳の発達に影響

2016年5月30日 毎日新聞より

共働き世帯の増加や生活の乱れで、夜更かしをする子どもたちが増えている。30年間、睡眠が不足した子どもたちを診察してきた兵庫県立リハビリテーション中央病院・子どもの睡眠と発達医療センター前センター長の三池輝久さん(小児科医)は「睡眠は脳を作る重要な時間。ないがしろにはいけない」と警鐘を鳴らしている。

### 日本 夜更かし傾向

日本の乳幼児の就寝時間は約50%が22時以降で、ヨーロッパと比べると夜更かしをしている割合が高い三池さんは「22時では遅い。特に赤ちゃんは朝か夜かを判断する体内時計がきちっとできていない。何時に寝て、何時に起きるという生活のリズムを経験して体内時計を作っていく。保護者が気をつけないと夜型になる」と懸念する。朝になると目を覚まし、夜になると眠くなる「概日リズム」を作り出す体内時計は、2歳ごろまでに出来上がるとされる。リズムが夜型になると、朝になっても脳が覚醒せず、学校生活に適応できなくなる。小児慢性疲労症候群を招き、不登校や引きこもりの要因にもなることが、三池さんらの調査によって判明している。乳幼児期は睡眠時に脳機能が発達する。このため睡眠不足が慢性化すると、言葉の発達が遅れ、視線が合わないなど自閉症とよく似た症状が出てくるという。三池さんは「まずは午後7時～午前7時の時間帯に、平均10時間のまとまった睡眠を確保してほしい」と話す。更に「22時以降に、照明が明るいコンビニやスーパーに子どもを連れて行くのは絶対にだめ」と声を強める。

### よく眠るために ～当法人での取組～

- 毎日朝9時～12時迄戶外活動を行ない、朝にいっぱい太陽を浴びることで体内時計を整えます。午後3時半から日没までいっぱい遊ぶことで寝つきがよくなります。
- 悪天候で戶外活動が出来ない日も毎日の雑巾がけ・さくらさくらんぼリズム体操を取り入れています。
- 午睡は13時(乳児は12時半)～14時半迄です。午睡が長すぎたり寝るのが遅すぎることが原因で夜眠れなくなるということがないように配慮しています。
- 毎日の戶外活動先は子どもが楽しみながら活動できるようねらいをもって選定しています。また、定期的に話し合い、遊びこめる室内環境をつくり続けています。

### 乳幼児が寝る時間

	22時以降	19～22時	19時以前
フランス	16%	78	6
ドイツ	16%	48	36
イギリス	25%	42	33
スウェーデン	27%	47	26
日本	46.8%	51.9	1.3

※出典：日本はパンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象は0～48カ月児)、それ以外の地域はP&G Pampers.comによる調査(2004年3～4月実施、対象は0～36カ月児)