

ほけんだより 5月

太陽の子保育園平成28年5月

新緑が目にあざやかで、お出かけにも良い季節になりました。5月はじめのゴールデンウィークでは、旅行など楽しい予定がたくさん！というご家庭も多いと思います。目一杯遊んだあとは、生活リズムを整えながら、おうちの方とゆっくりお休みする日もとってあげてください。

生活リズムを身につけよう

早寝・早起き 一日元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は8時に寝るようがんばりましょう（0.1歳は十分な睡眠が必要です。できれば8時ごろから寝る用意をしましょう）。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

朝ご飯を食べる 一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

朝ご飯の後排便をする 朝ご飯をしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりのある時間を作れるよう心がけましょう。



アタマジラミを見つけたら



水いぼとは？

水いぼはウイルス性のいぼで、硬くてつやがあり、真ん中がくぼんでいます。いぼがつぶれると中のウイルスがほかにつき、うつります。時間をかけなければせんに治りますが、ほかの人につぶす場合もあります。それぞれのおかれている環境を考え、早めに医師に相談してみましょう。

つめ 爪切り

爪が伸びると爪と指の間にばい菌が繁殖します。できれば1週間に1回は切るようにしましょう。



0歳児健康診断

5月11日(水)

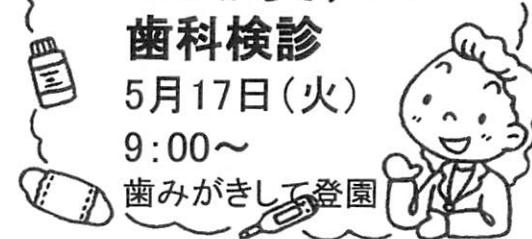
15:00からです！！

歯科検診

5月17日(火)

9:00～

歯みがきして登園



4月の感染症

インフルエンザB型

……2名

ウイルス性気管支炎

……1名

他園ではアタマジラミも
出ています。

気管支炎

気管支炎とは

乳幼児は気管支が広く短いので、炎症を起こしやすいです。その炎症のごとをいいます。

今回感染した子はヒトメタニューモウイルスが原因の気管支炎でした。

主な症状

激しいせきが出ます。はじめはコンコンと乾いたせき、次に痰のからまつたゴホゴホというせきになります。ほこりのようなくちゅっとした刺激にも、せきが出て止まらなくなります。せきにより、おう吐したり夜眠れなくなったり、高熱が出ることもあります。

園や家庭では、室内が乾燥しないよう保湿に気をつけましょう。なるべく外出や外遊びを避け、室内で静かに遊ばせるようにしましょう。

子どもの夢を守るためにできること

男の子の「大人になつたらなりたい職業」では、相変わらずサッカー選手や野球選手が上位を占めています。早くからスポーツをしている子も多いですね。夢を叶えるために上手になるには練習は確かに必要ですが、やりすぎは危険。

子どもの夢を守るために大人にできる一番大切なことは、子どもの心とからだの健康を守ることです。もし園の運動器検診で指摘があったら、早めに専門医への受診をお願いします。また、疲れを訴えたら早めに休養を。



殺虫剤を使わずに蚊とさよなら

Dengue熱に続きジカ熱の媒介として、蚊に警鐘が鳴らされています。でも、子どもがいるとおうちで殺虫剤を使いすぎるのも心配…。そんな時は、こんな手もあります。



水場をなくす

ボウフラは少しの水でも生きられます。バケツなどは必ず水を全て流して、庭に水たまりができるやすい窪みがあつたら埋めておきましょう。



網戸を点検

破れていたりしたら補修を。



ハーブで虫除け

蚊が嫌うハーブを植えるのも効果アリ。

