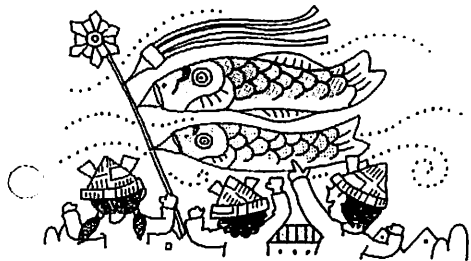


# ほけんだより 5月

太陽の子保育園平成16年5月



くっきり晴れた青空に、こいのぼりが元気よく泳いでいます。気持ちのよい季節ですね。やわらかな木々の緑をながめると、心も落ち着くような気がします。「風かおる5月」とも言われます。さわやかな空気を胸いっぱい吸い込んで、風に舞うこいのぼりのように元気よく過ごしましょう。



## ぎょう虫検査 5月10日(月)

5月6日検査用紙を配布します。

5月10日(月)迄に提出をお願いします。

検査のやり方は検査用紙の袋の裏に書いてあります。まちがいのないようによく確認して行なってください。

わからない時はいつでも声をおかけください。

検査を行っていないとプールに入れませんので、忘れずに提出をお願いします。

暑くもなく寒くもない  
今がチャンス!!

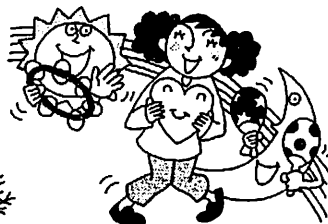
## 生活リズムを整えよう

元気な毎日の基本は

### きちんと食ベ

1日三食のリズムで  
バランスよく

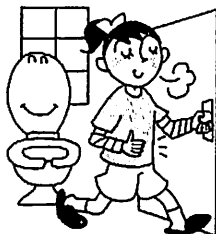
目標は1日30種類の食品を  
食べること



### しっかり出す

トイレタイムを大切に

朝ごはんを食べたら、  
トイレに行こう



### ぐっすり眠り

1日8時間は眠ろう

からだを成長させるホルモンは  
眠っている間につくられます。



## ぎょう虫ってどんな虫

オスは2~5mm。メスは8~13mm。白く透き通った寄生虫です。ぎょう虫の成虫は人の盲腸の部分に寄生し、夜眠っている間にメスが肛門からはい出し、そのまわりに1時間程かかって約1万個の卵を産みます。産みつけられた卵は急速に発育し、6~7時間もすると成熟卵になり感染力を持つようになります。

## 症状

- ・肛門のまわりのかゆみ
- ・夜泣、寝付きが悪い
- ・神経質(イライラ、落ち着きがない)
- ・指しゃぶり、爪かじり
- ・注意力散漫
- ・食欲不振、腹痛、便秘、下痢

このような症状があることもあります。

