

# ほけんだより 5月

太陽の子保育園平成19年5月

気持ちのいい風が吹いています。梅雨までのさわやかなこの時期を満喫したいですね。大型連休など、外であそぶ機会もたくさんあるのが5月です。ただ、子どもたちにとっては疲れが出やすく、ケガをしやすい時期でもあります。ゆっくりとした日程で、日ごろの疲れがとれる休日にしたいですね。

## 麻疹の予防接種について

最近あまり聞かなかった麻疹が多摩地区の高等学校、大学で集団発生が確認されております。当園では発生していませんが健康管理に気をつけて行きたいとおもいます。

まだ、麻疹の予防注射をしていないお子様は体調の良いときになるべく早めにうけるようにしましょう。

症状：38～39度の発熱で、鼻水やせきなど、ぐじゅぐじゅしたかぜ症状や目やにがみられます。発熱後3日ごろから口の中のほおの内側に、小さな白い水泡が数個～数十個できることがあります。その後、一時的に熱が下がり再び上昇し、顔・首・胸・手・足に広がる。

潜伏期間：10～12日で感染しやすい期間は、発熱時から発疹が現れたのちの5日めくらいです。

もし感染したら登園許可証が必要です。

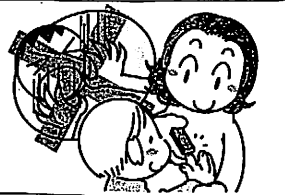
## ◎なんなく不安定？ 5月の子どもたち◎

五月病という言葉はもう定着していますが、子どもたちもこの時期になると、当初の緊張の糸が切れるのか、病気になる子やケンカをする子が増えます。

また、連休中のお出かけでいつもよりはしゃいでしまい、後日疲れが出ることも…。

思わぬ事故やトラブルを防ぐために、右のような事柄に注意をお願いします。

おもちゃの取り合いなどでケンカになることがあります。十分気をつけていますが、ケガをしないように爪を丁寧に切ってあげてください。



普段と様子が違ったり、気になることがあるときは、必ず園に伝えてください。

朝の健康観察をしっかりお願いします。



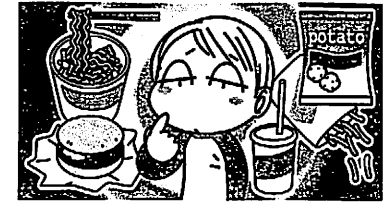
INFORMATION

## 0歳児健康診断

5月22日(火) 12:30～

## 子どもの食生活 乱れていませんか？

- ・食事をインスタント食品・ファストフードで済ませていませんか？
- ・スナック菓子などを食べ過ぎていませんか？
- ・朝ごはんを、ちゃんと食べていますか？



### 世界の朝ごはん

朝ごはんは1日のパワーを作りだす源です。和食でも、洋食でもバランスのとれたメニューを用意してあげてください。

ここでは、世界の朝食を紹介します。メニューの参考にいかが？



### イギリス

「イギリスでおいしいものを食べようと思ったら、朝食を3回食べなさい」と言われるほど朝食が充実しています。

主なメニューは、シリアル、ベーコン、目玉焼き、紅茶、トーストなど。



### アメリカ

ベーグルにクリームチーズを挟んだもの、バナナ、コーヒー、グレープフルーツジュースなど。欧米では、朝から果物を摂るのが一般的です。



### 中国

中国の朝食といえば、「お粥」というイメージがあります。消化に良いので、朝には最適かもしれません。他にもマントウという中身のない肉まんのようなものも、よく食べられています。

