

# ほけんだより 5月

太陽の子保育園平成 21 年 5 月

こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぐ、さわやかな季節になりました。新しいお友達も少しずつ保育園に慣れ、庭で駆け回る姿がみられます。

今、園では急に熱を出す子や下痢嘔吐などでお休みする子も増えています。5月はゴールデンウィークがあり、おでかけの予定を立てているかと思いますが、無理のない計画をたて、たくさん楽しんでください。

**おしらせ**

歯科検診 (全園児)  
5月26日(火) 9:00~

歯みがき集会 (3・4・5才)  
染め出しします。  
5月29日(金) 10:00~



## こんなときには必ず手を洗いましょう。

- 戸外で遊んだ後…土や泥の中には菌がたくさんおり、菌を手につけたままにすると、口に入り、病気になることもあります。
- トイレから出た後(特に排便後はいぬいに)…菌が手につき、病気の元になることもあります。
- ペットを触った後…病原菌をもっているペットから人に感染し、病気になることもあります。
- 食卓の前や帰宅後も、習慣づけましょう。



<b>手洗いの順番</b>	1 石けんをよく泡立てます。	2 手のひらを洗います。	3 手の甲を洗います。
4 指の間を洗います。	6 指先を洗います。	6 手首を洗います。	7 爪の間は爪ブラシで洗うとよくとれます。後は清潔なタオルでふきましょ。

## 乳児がかかりやすい病気、おう吐・下痢をしているときの注意

**脱水症に気をつけて!**  
おう吐や下痢で水分と塩分が失われると、いろいろな器官や細胞の活動が鈍くなり、体液のバランスが崩れます。これを脱水症といいます。とにかく水分補給がいちばんです。

**一症状一**  
元気がなくなる、皮膚の弾力がなくなる、唇がカサカサする、舌の通り気がない、目がくぼみぐったりする、尿の量が減ってきて、意識がぼんやりしてひきつけを認めることがあるなど、少しでもおかしいと思ったら病院に行きましょう。



## 毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が一番早いこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などにつながります。

• 人は24時間周期のリズム(サーカディアンリズム)を持っており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると言われています。

• 朝食を食べないと体温が低く、部屋の温度も下がったままです。部屋の温度が上がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。

• 脳はひだん肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。

• 朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすい状態になります(肥満)。

以上のことから、朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて脳と体を使いましょう。

