

ほけんだより

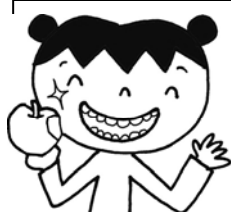
平成26年5月 あおぞら保育園

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。
 新しいお友だちも少しずつ保育園に慣れ、園庭で駆け回る姿が見られます。新しいクラスになって1か月。緊張しそろそろ疲れが出ている子ども達もいるようです。ゴールデンウィークで十分疲れをとって、休み明けは元気に過ごしましょう。

春の健康診断

5月22日(木) 14:30

全園児対象の健康診断です。できるだけお休みのないようして下さい。体調のことで園医の先生に相談したいことなど、連絡帳等で職員に伝えて頂ければ確認して結果をお伝えできます。
 また、今月の0歳児健診は春の健康診断と兼ねて行います。



虫歯予防集会

5月12日(月) 10:00

井上歯科医院の歯科衛生士さんが虫歯の話と歯の磨き方を教えてくれます。

そのあと、4・5歳児対象にクッキーを食べて、どこに食べカスがつくか？を実際に体験し、ブラッシングします。



4月の感染症

気温差があるので体調を崩しやすい時期です。新学期の緊張や疲れがでているのか、乳児クラスを中心に発熱や下痢、結膜炎が流行しました。ご家庭と連携をとりながら、お子さんの様子に気を配っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

- 溶連菌感染症・・・1名
- 流行性角結膜炎・・・1名
- 風邪に伴う結膜炎・・・5名
- 下痢・・・8名
- 発熱・・・11名

おしらせ

今月の第2週目に幼児クラスを中心に手洗い指導を実施します。手にローションをつけて手洗いをした後、手洗いチェッカーで洗い残しを確認します。

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう。



こんなうんちは心配です

うんちは健康のバロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。要注意なうんちは「白」「赤」「黒」の色のもの。病気の可能性があるので、おむつを持って診察を受けましょう。

白	酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出る時は、ウイルス性胃腸炎の疑いがあります。
赤	真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気が急性胃腸炎の可能性もあります。
黒	黒っぽい便が何度か続くときは、胃や十二指腸など、消化器管の上の方で出血している可能性があります。

妊婦さんがタバコを吸うと、おなかの赤ちゃんもニコチンにさらされ、流産や早産、低体重での出産のリスクが高まります。生まれた後まで、その影響は残り、たとえば、睡眠の質が低下することが分かっています*1。

*1 「小児科臨床ピクシス14 睡眠関連病態」中山書店

おなかの赤ちゃんにも子どもにも

まわりの人がタバコを吸うと、子どもは副流煙にさらされます。副流煙には、たくさんの有害物質が含まれていて、子どものぜんそくや肺炎など、呼吸器の病気の原因になると考えられています*2。

*2 「最新たばこ情報」厚生労働省

なぜ朝ごはんは大事??



「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

- ① 脳が元気になる！！・・・朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳にエネルギーを与え、元気にします。
- ② うんちが出やすくなる！！・・・腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。
- ③ 肥満防止になる！！・・・朝きちんと食べると、昼ごはんの食べ過ぎがなくなり、太りにくくなります。
- ④ 活力が出る！！・・・体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

