

ほけんだより

平成27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。ゴールデンウィークでは楽しく過ごしながらも疲れをためないように、休み明けは元気に登園してきてほしいです。

春の健康診断

5月26日(火) 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になさってください。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。



虫歯予防集会を

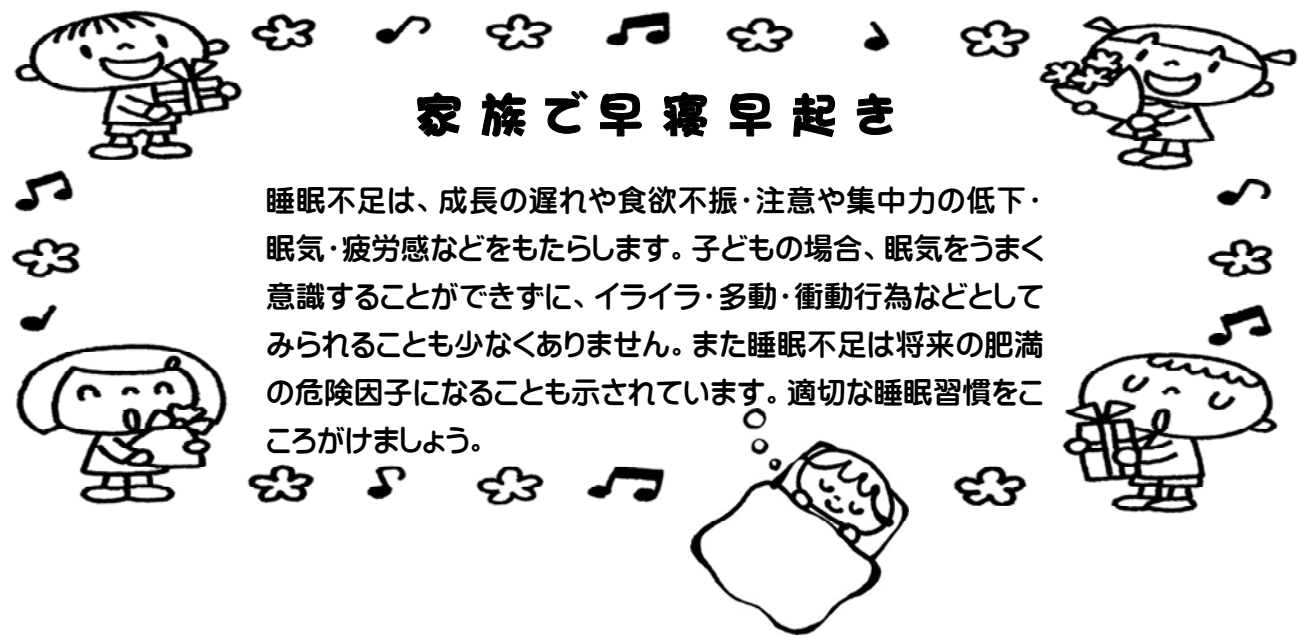
6月に予定しています

しょうずにはみがきができるように、おうちでも練習してみてくださいね。



家族で早寝早起き

睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・疲労感などをもたらします。子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくありません。また睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも示されています。適切な睡眠習慣をこころがけましょう。



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。インフルエンザやノロウイルスもまだ終息していないようです。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。

- 流行性耳下腺炎・・・1名
- 結膜炎・・・1名
- 水痘・・・2名
- アデノウイルス・・・1名

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」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ときは、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、腸の病気や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。

おしらせ

今月の27・28日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。



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

まわりの方がタバコを吸うと、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