



ほけんだより

令和2年5月号
あおぞら保育園

新緑のまぶしい季節になりました。子どもたちは日々成長し、4月当初は不安そうだった新入園児たちも、お友達と遊べるようになってきました。進級した子どもたちは、お兄さん・お姉さんらしくなり、はりきって年下の子の面倒をみたり、泣いている子がいると慰めています。自宅で過ごす時間が長くなり、久しぶりの登園では、涙が出てしまうお子さんもいるかもしれませんが、安心して過ごせるようにサポートします。

疲れや緊張から、体調を崩すお子さんも増えています。心もからだもすこやかに過ごせるといいですね。体調が悪化する前にゆっくり休養をとるようにしましょう。

4月の感染症

溶連菌感染症・・・1名
突発性発疹・・・2名

突然の発熱、咳のお子さんが増えています。感染防止のため、マスクの着用をお願いいたします。

5月の保健行事

※5/7日(木)の歯科検診は、

5/28(木)へ変更となりました。

◎今後の状況によっては日程変更の可能性があります。

11日～15日 身体測定

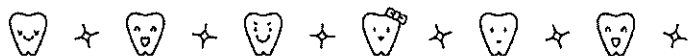
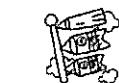
14日(木) 春の健康診断(幼児のみ)

*春の健康診断は規模を縮小し、日にちを2日間に分けて行います。乳児は6月の0歳児健診の日を実施する予定です。

18日(月) 手洗い指導(ことり)

19日(火) 手洗い指導(はな)

25日(月) 手洗い指導(つき)



最近、かむ力(咀嚼力)が弱くなっているそうです。よくかむということは体にどんな影響を与えるのでしょうか？

- 口の中がしげんに清掃されます。
- あごがしげんに疲れて、過食を防ぎます。
- 胃の負担も軽くなり、よく消化されます。
- 少ない量で、栄養素が十分に吸収されます。
- 唾液がよく出て、唾液の消化酵素の分泌がよくなります。
- かみしめる力は注意力、判断力、辛抱強さなど精神面にもかかわってきます。
- あごやその筋肉を発達させ、頭部、顔面、あごの骨などを成長させます。
- 頭の働きをよくします。

▼3歳以降の肥満に要注意▼

1歳くらいまでの肥満は、乳児肥満と言って歩けるようになってくると運動量が増え、どんどん体がしまってきます。しかし、3～6歳にかけて体重が急増してきた場合、そのまま肥満になりやすいので注意しましょう。

- 食生活の見直しを・・・スナック菓子やジュース類の摂り過ぎに注意しましょう。
- 意識的に体を動かしましょう・・・肥満気味になると体を動かすことを避ける傾向があると言われます。好きな遊びで楽しく体を動かすようにしていきましょう。

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 産院関連病態」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

「5月5日は、立夏です」

夏のような暑さの日があります。急に暑くなった日は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。



*外では帽子をかぶりましょう

*こまめな休憩と水分補給をしましょう。

*風通しの良い涼しい服装で過ごしましょう。



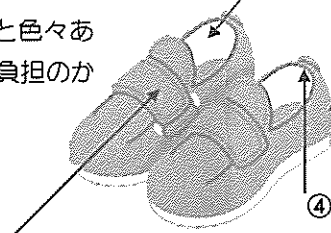
着替えを多めに用意して

さわやかな季節を迎え、散歩や戸外遊びを楽しんでいる子どもたちは、汗をたくさんかき、着替えをする機会が増えています。園にある服は数に限りがありますので、着替え用の服を少し多めに用意しておいてください。汚れた服を持って帰ったときは、必ず着替えの補充をお願いします。



★くつ選び★

くつ選びって悩みなせんか？ オシャレなもの、キャラクターものと色々ありますが、子どもが履きやすく足に負担のかからないものが一番!! じゃあ、どんな靴?! いくつかポイントをご紹介します。



① マジックテープが付いているもの
Point:紐靴より脱ぎ履きがラク

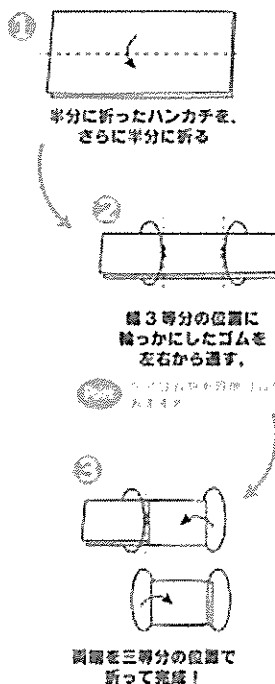
② 靴の口がよく開くもの
Point:足が入りやすくなります

③ かかとがしっかりしている(触った時硬い)
Point:足首を守ってくれます

④ かかとにタグが付いたもの
Point:タグにひもや綿ロープを通してリング状にすると、引っ張りやすとかかとを入れやすい

★ハンカチマスク★

新型コロナウイルスの感染拡大によってマスクの品薄状態が続いています。そんな中、かわいい手作りマスクをして登園してくるお子さんも増えてきました。家にミシンがない、裁縫は苦手な方でも縫わないでできる簡単ハンカチマスクをご紹介します。お子さんの好きな柄で作ると、きっと喜びますね。鼻水でマスクが汚れてしまってもハンカチならさっと洗えて便利です。



▼感染対策▼

現在、新型コロナウイルスのワクチンや治療薬はありません。
飛沫感染 → マスク、咳エチケット
接触感染 → 石けんを使った正しい手洗い、アルコール手指消毒

◎マスクは、苦しいからと鼻を出したり、顎にかけたりせず、しっかり口と鼻を覆ってください。

★登園後の検温で37.5℃以上の発熱や呼吸器症状が認められる場合は、お迎えをお願いすることもありますのでご協力をお願いいたします。

★園児の同居家族の体調が不良の時は、園児の体調が良好でも登園を控えてください。

