# 5月 ほけんだより

令和３年５月号
あおぞら保育園

新年度スタートから１か月。若葉が芽を吹き、日ごとに緑が濃くなっていくように、子どもたちも日々成長しています。最初は不安そうだった新入園児たちも、お友達と元気に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ています。

疲れや緊張から、発熱を繰り返したり体調を崩すお子さんも増えています。お休みの日は、ゆっくり休養をとるようにしましょう。

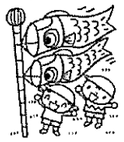
## ４月の感染症

溶連菌感染症・・・２名
下痢・・・・・２名
発熱・・・・・８名

＊発熱に加え、咳・鼻水が出ているお子さんが増えています。「風邪」は、鼻、副鼻腔炎、のどの粘膜に起こるウイルス感染症です。低年齢ほど抵抗力が弱く、身体機能が未熟であるため、風邪をひく回数は多くなります。
「ただの風邪」と安易に捉えていると重症化してしまうお子さんもいます。早めの受診と休息をお願いします。

## ５月の保健行事

10日～14日　身体測定
11日(火)　春の健康診断 14:30～(全園児)
＊欠席した場合は、次月の０歳児健診の時に受診できます。０歳児健診も兼ねています。
17日(月)　手洗い指導(ことり)
18日(火)　手洗い指導(はな)
21日(金)　手洗い指導(つき)



## ▲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。

## そしゃく

**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?**

- 口の中がしぜんに清掃されます。
- あごがしぜんに疲れて、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、栄養素が十分体に吸収されます。
- 唾液がよく出て、唾液の消化酵素の分泌がよくなります。
- かみしめる力は意思力、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。

## 「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＊**

## おなかの赤ちゃんにも子どもにも

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

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

## 着替えを多めに用意してください

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入れておいてください。気温差もまだありますので、半袖や薄手の長袖もお願いします。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。

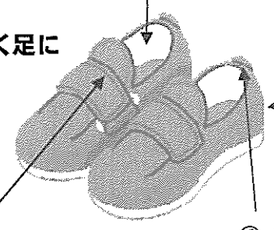
## おしらせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、４・５歳児の食後の歯磨きは、当面の間中止と致します。外から帰ってきた後や食後のうがいは継続します。

６月に予定しております歯科衛生士による虫歯予防集会は、規模を縮小して行います。

## ★くつ選び★

**くつ選びって悩みませんか?**
**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。**



**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もの(触った時硬い)**
**Point: 足首を守ってくれます**

**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**

**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く、かかとを入れやすい**

## ★新型コロナウイルス感染症について★

４月25日～５月11日まで緊急事態宣言が発令されました。より一層気を引き締めて、感染拡大防止に取り組みましょう。

羽村市でも新型コロナウイルスワクチン接種が始まりました。通常の生活に戻るまでには時間がかかりますが、子どもたちが安心して過ごせるように工夫して保育をおこなって参ります。市内の感染状況については、羽村市公式サイトをご覧ください。

体調管理には十分に注意していただくとともに、以下の注意事項にご理解、ご協力をお願いいたします。

1. 感染が疑われる場合はすぐに園へご連絡をお願いいたします。園児および同居されているご家族や身近な方に陽性者が出た場合は、速やかに園へご連絡をお願いいたします。
2. 家庭内においてPCR検査を受ける場合は陰性・陽性に関わらずご連絡をお願いいたします。
3. お子さんの体調が良好でも同居の家族・きょうだいが体調不良の場合は登園を控えてください。
4. 37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合は登園を控えてください。

## 歯科健診結果について

4/22に歯科検診がありました。検診の結果は、別紙で配布いたします。「要受診」の方は、かかりつけ医で受診後、下半分の「受診結果」の提出を8/31（火）までにお願いいたします。今回は、虫歯のお子さんが７名でした。幼児になるにつれ虫歯になるお子さんが増えている傾向です。健康な歯を保つために、ダラダラ食べをせず、生活習慣を見直し、１日に１回は大人が必ず仕上げ磨きをしてあげてください。

白衣姿の先生にドキドキ。涙を流した子、泣かずに我慢した子、みんな上手に口を開けて受診することができました。