



ほけんだより

平成26年6月号
明照保育園



梅雨の季節になりました。この時期は温度も湿度も高くなり、気温の変化に体力が消耗しやすく、発熱や下痢の症状を起こしやすいようです。健康に過ごせるように身のまわりの清潔に心がけ朝ごはんをしっかりと食べ、早寝早起きの習慣をつけ睡眠や水分を十分とるようにして元気に気持ちよく過ごせるようにしましょう。

朝ごはんはなぜ大事?

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

うんちが出やすくなる!
腸が刺激されて活発に働き出し、排便を促します。

活力が出る!
体温が上がリ、血液が体中によく巡って、活動的になります。

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。

肥満防止になる!
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。



【内科健診がありました】

囑託医の市川先生により、5/21(水)に月組・星組、5/28(水)に花組・雪組・赤組の内科健診がありました。一部の園児に気管支炎気味の子や、水いぼ、乾燥による湿疹などの所見がありましたが、園児全体としては、おおむね良好で問題ありませんでした。

水いぼって何?

A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

うつるの?

A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

登園やプールは?

A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

どうやって治すの?

A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまつような場合は医師に相談のうえ、治療を。

【寄生虫卵(検便)2次検査があります】

5/2の前検査では、検体の提出へのご協力ありがとうございました。前検査の結果は別紙にてお知らせしますのでご確認ください。今回の検査でぎょう虫卵が検出された子はいませんでした。

後検査日程

6/30(月) 回収開始
7/1(火) ↓
2(水) 回収最終日

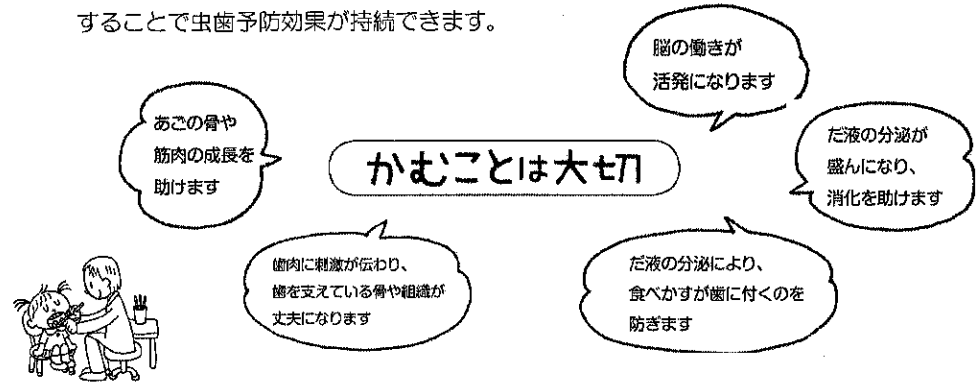
7/2(水)の午前中に業者の人が取りに来ます。3日間のうちで便を採取して持って来て下さい。提出できなかった場合は、個人で医療機関にて検査し、結果を園まで報告してもらつ事もありますので、この機会に必ず提出をお願いします。

※ 前検で配布した採便容器のない方は再度お渡ししますので早めにお知らせください。

【虫歯予防のために 大人が気をつけるべきことは?】

今年度の歯科健診は6/19(木)です。

- ★ 年長児になつても、毎日の仕上げみがきは大人がしっかりと! 毎年の歯科健診では、年中児頃から急に虫歯の数が増える傾向にあります。“子どもが自主的に”という年齢でもありますが、歯磨きについては大人による“仕上げ磨き”が重要です。幼児期の虫歯は大人の責任だそうですね。
- ★ 2才までは極力甘い物を与えない。(おやつを選びましょう) 長い時間口の中に残るチョコや飴などは、歯のためには良くありません。
- ★ フッ素塗布の効果は4~5ヶ月です。年長児のフッ素洗口が始まるまでは、市の健診や歯の健康フェスティバル等をうまく利用しましょう。遅くとも半年に一度フッ素塗布をすることで虫歯予防効果が持続できます。



【プールあびをするために】

子ども達の大好きなプールあそびを6月25日(水)から予定しています。

楽しく安全に遊べるよう、ご家庭で以下のことをお願いします。

- ① 朝ごはんをしっかりと食べる
- ② 十分な睡眠をとる
- ③ 足・指つめは短く切る
- ④ (耳鼻科などで) 耳垢をそうじする



次のような症状が見られる時は、水あそびを見合わせた方がよい場合もありますので、プールに入つてもよいかを、かかりつけ医に相談し、かならず担任にお知らせください

- とびひ ●目の充血 ●おなかをこわしている ●鼻水がでる
- 顔色が悪い、または、だるそうにしている ●感染症にかかっている
- 病気や大きなケガがある(発熱、目・耳・鼻の病気、伝染病、心臓が弱い、など)