



ほけんだより

平成28年3月号

明照保育園

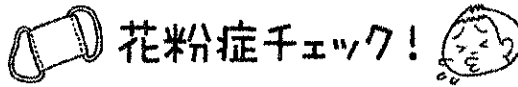


2月から豊橋地区でインフルエンザ A が大流行。園でも 84 名の感染者の報告出たほど、猛威を振りましたね。3月に入っても新たにインフル B で欠席する子も出ています。手洗い・うがいなどに心がけ引き続き生活リズムを整えて疲れをためない身体づくりをしていきたいですね。

2月のほけんだよりお知らせした、出席停止期間ですが、一部間違いがあり正しくは、発症日の翌日から数えて5日間、かつ、熱が下がった翌日から数えて3日間を過ぎてからの登園になります。よろしくお願いします。

【花粉飛来の季節です】


花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は1～2歳過ぎでもかかることがあるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、いちど病院の受診をお勧めします。



花粉症チェック!

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないか? 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



花粉症の家族がいたら、家の中に花粉をなるべく持ち込まないようにしましょう。

- ・花粉の飛ぶ時期は布団を外に干さない工夫をする。
- ・部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう。
- ・外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく。

<予防接種の見直しを!>

予防接種の有無の確認をしましょう。また感染症を防ぐという意味では、大事になってくると思いますが、現在は様々な予防接種がありますので、よくご家庭で話し合い、接種を受けるのと受けないものの判断をよくご検討下さい!!!

肌のトラブルが 起こりやすい季節です

3月になるとだいぶ寒さも緩んで、日中園庭であそんでいると汗ばむ子も出てきます。アトピー性皮膚炎などで肌がカサカサしやすい子の中には、汗をかくとかゆみがひどくなってしまいう子もいます。かき壊すと、とびひに感染することもありますので、暑くなったらすぐに調節できるような衣服で登園するようにしましょう。

早起き早寝を続けると……



生活リズムを身につけよう

①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

②朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

- ・朝、気分よく目が覚める
 - ・朝ごはんをおいしくもりもり食べられる!
 - ・余裕をもって身じたくができる
 - ・朝から保育園で元気にあそべる
- 夜はなるべく早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい! 毎朝、元気な表情のみんなに会えることは嬉しいですね。

ふりかえってみましょう!!

3月は1年間のまとめの季節です。昨年の4月からくらべて、どんなところが成長できたか、子どもと一緒にふりかえってみましょう。また、入学や進級をひかえて、これまでの生活をもう一度見直してみることで、新たな年度へ向けて準備をしていきましょう。

