



ほけんだより

平成27年
8・9月合併号
明照保育園



夏季希望保育も終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。そろそろ、夏の疲れも出る頃ですね。水あそびはもちろん、まだまだ楽しい活動が目白押し！！

8月は、手足口病の報告が4名、発熱、胃腸炎と体調を崩す子が増えました。これからも体調を整えてみんなで元気に過ごしましょうね。

【夏の疲れを乗り切るために】

栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。中でも、タンパク質、ビタミンA、ビタミンCの3つの栄養素をしっかりととりましょう。

タンパク質…筋肉や血、骨格などを作る大切な栄養素。(肉・魚介・卵・豆腐・牛乳など)

ビタミンA…のど、鼻や皮膚などの粘膜を丈夫にします。(にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなど)

ビタミンC…病気に対抗するための免疫力を高めます。(みかん・ブロッコリー・じゃがいも)

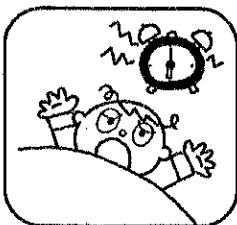
風邪を引いたら、咳がひどい時は固形物は避け、ゼラチンや豆腐を浸かった物など柔らかい料理が通しています。熱がある時は、お粥やうどんの他、茶碗蒸し、アイスクリームなど水分が多く、消化が良くて少量でもエネルギーを補給できる物にします。のどが痛い時は、カレーやコショウなどの香辛料の使用はできるだけ控えましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

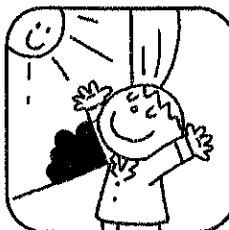
まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



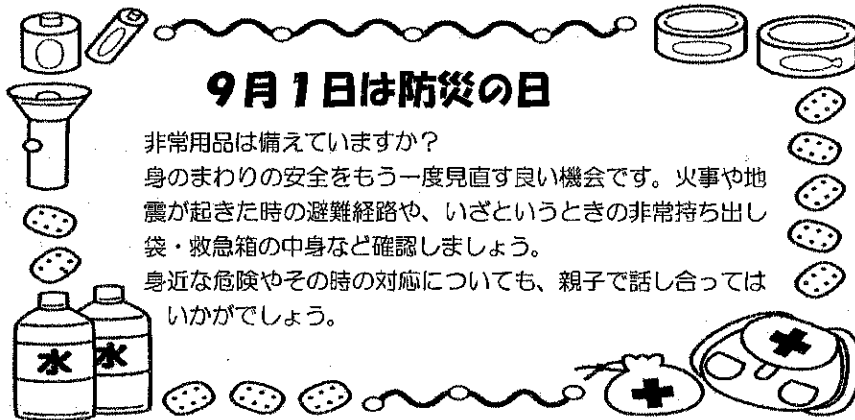
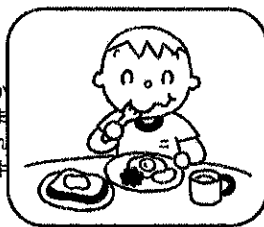
光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？

身のまわりの安全をもう一度見直す良い機会です。火事や地震が起きた時の避難経路や、いざというときの非常持ち出し袋・救急箱の中身など確認しましょう。

身近な危険やその時の対応についても、親子で話し合ってみましょう。

【手足口病に注意しましょう】

症状… 手のひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発疹や水疱ができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもあります。

また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることもあるので、注意が必要です。感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

熱がなく、いつも通り食事ができれば登園可能です。

治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいまゝ。乳児は、オムツ替えの後は、しっかり手を洗って下さい。



虫に刺されたときの応急手当て

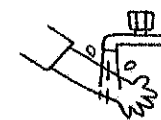
ハチに刺されたら

①針が残っていれば抜く
ハチの針が残っていたら、とげ抜きでそっと抜き、毒を吸い出す。

②よく洗って軟こうを塗る
流水でよく洗い、虫刺され用の軟こう（抗ヒスタミンまたはステロイド）を塗る。

③冷やす
はれたり、かゆみがあるようなら、保冷パックや冷たいタオルで冷やす。

毛虫・ドクガに刺されたら



カヤブコに刺されたら

①洗って軟こうを塗る
刺されたところをきれいに洗い、虫刺され用の軟こうを塗る。

できるだけこすらないようにして、セロハンテープなどで毒針をはがし取る。流水でよく洗い流し、虫刺され用の軟こうを塗る。

②かかないように、ガーゼかシールをはる
がまんできずにかいてしまう場合は、ガーゼを当てるか、かゆみ止めのシールをはる。シールにかぶれる場合もあるので、皮膚の弱いお子さんは要注意。

豊橋の「ほいっぴ」保健・医療・福祉総合施設内の“こども発達センター”について紹介します。

子育ての不安や悩み
をひとりで抱え込んで
いませんか？

適切な対応はひとつとは限りません。
相談機関を利用して解決への手ごかりを見つける
ことで気持ちを少し楽にしてみませんか？

こども発達センター（ほいっぴ内）

子どもの育ちを支えるためにできることを保護者の方とともに考え、組み立てていく、相談と支援のための場所です。隣接して整備された保健所・保健センターとも連携しながら、専門スタッフを配置し、相談、医療、通園事業などの各種サービスを提供します。

♥ 相談 ♥

子どもさんの発達が心配であったり、子育てに不安があるなどの悩みについての相談を受けたり、保育園・幼稚園・学校などからの相談も受け付けます。また、他施設と連携しながら巡回相談や施設支援なども行います。保健師、保育士、臨床心理士など、障害や子育てに関する専門的な知識を持つ相談員等を配置し、センターを利用する際の最初の窓口となります。

豊橋市中野町字中原 100 番地 電話 0532-39-9200 FAX 0532-47-0911

開館日 火～土曜日（祝・休日、年末年始を除く）8:30～17:15

センターの利用方法 * 電話相談 8:30-17:15

* 面接相談 9:00-17:00（原則、予約制です）

♥ 通園事業（つつじ教室）♥

未就園児または保育所に入所している3才までの発達が心配な子どもさんに、親子で通っていただき、集団生活の中での楽しい経験を通して成長・発達を促すとともに、保護者への育児支援も行います。

週2回 9:30～11:30（親子通園 定員制）

※時間や定員は変更になる場合があります。

- ※ もちろん、明照保育園でも子育てや発達の悩み相談に応じています。少しでも気になることや不安に思うことがあれば、担任や園長・主任までお気軽にどうぞ！
- ※ “こども発達センター” のチラシも数冊用意していますので、必要な方は担任に申し出て下さい。