



# ほけんだより

平成30年3月号  
明照保育園



2月後半から治まってきたインフルエンザですがここにきて再びインフルエンザと診断された子どもも出てきました。なかには胃腸炎になったという報告もあります。引き続き手洗い・うがいなどに心がけ生活リズムを整えて疲れをためない身体づくりをして、みんなで元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょうね



## 【耳の日】



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

### 大切な耳を守るために気をつけたい事

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたくない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



## 【感染性胃腸炎】

感染性胃腸炎はノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。



## 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。

### 早起き早寝を続けると……

- ・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。

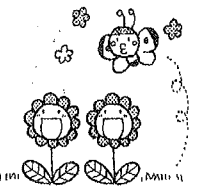
### 生活リズムを整える

風邪をひきにくい丈夫な体をつくるには、毎日の生活リズムを整え身につけることが大切です。睡眠が足りないと食欲がなくなったり、集中力がなく一日中ボーッとしていたり、あくびばかりしてイライラ不機嫌になったりします。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣づけるために家族揃って続けていきましょう。子どもたちと一緒に健康な生活を目指しましょう!



## ふりかえてみましょう!!

3月は1年間のまとめの季節です。今年の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。



## 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」と思っていませんか? 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。
- ・花粉の飛び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拭く。