



ほけんだより

2018年 5月 りすのき保育園 NO.2

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

新緑の若葉が、気持ちの良い季節になりました。4月から1か月がたち、保育園での生活にも慣れてきたことと思います。一方、この時期に疲れもピークに達し、体調を崩す事もあります。ゴールデンウィークは楽しい予定が沢山あると思いますが、ゆっくりと身体を休める日もあるといいですね。

今月の予定

健康診断（乳児）	8日（火）	（くるみ～まつぼっくりの部屋）	大池先生に診察していただきます
身体の話	14日（月）	歯科指導・乳歯と永久歯・虫歯予防	（3、4、5才児）
身体測定	16日（水）	全クラス	
健康診断（幼児）	22日（火）	（どんぐりの部屋）	大池先生に診察していただきます

乳児健康診断

幼児健康診断

8日（火）

22日（火）

があります。（14：00～15：00）

運動器検診（四肢の骨や関節などの運動器の疾患・異常をみます）を調査書に基づいて、園医に診察して頂きます。
気になることや、先生にお聞きしたいことがありましたら、お申し出ください。



大型連休にお出かけの際は、麻疹に注意

朝日新聞で、沖縄に来ていた海外からの旅行者から、麻疹が発症し流行しているという報道がありました。旅行者は、飛行機や新幹線に乗り、名古屋などにも行っているため、ここでも接触者に感染がみられました。大型連休にお出かけの際は十分気を付けてください。

症状としては、熱、鼻水やせきの症状の後、再び高熱が出て全身に発疹が現れる。約1か月間も免疫機能が落ちてしまうため、他の感染症にもかかりやすくなります。強い感染力を持っているため、今後も広がる恐れがあります。赤ちゃんを守るためにも、抗体を持っていない大人が予防接種を受ける事が大切です。1978年10月から1990年4月までに生まれた人は接種が1回で免疫が低下している可能性があります。ご注意ください。

*園内では、幼児では胃腸症状が発症しましたがだいぶ落ちついてきました。

乳児では、RSウイルス感染症が発症しました。

お大事にしてください。

先日、どんぐりの部屋で「早寝・早起き・朝ごはん」の話をしました。

ご家庭でも、話題になって、「早く寝るようになりました。」や「朝早く起きて、朝ごはんを食べたい」と言うので、準備がいつもより早めになりました。」など、嬉しい声も頂いています。

しかし、「この時間には、とても寝かす事は出来ない!」「朝ごはんを食べさせるのも、大変!」という、ご家庭もある事でしょう。成長とともに自分で出来る事も増えてくるので、焦らず、ゆとりのある時に、始めてみるといいと思います。

まだまだ、発達途中にある子ども達には、大切に育ててほしい事が沢山あります。こうして、ご家庭でも話題になって、身につけていくことは、素敵な事だと思いました。

子ども達にはこのようなお話をしました。

早寝・早起き（成長ホルモンの分泌を促します）（免疫機能が高まります）

夜は9時位にはお布団に入り、目をとじて静かに身体を休めましょう。

朝ごはん（みそ汁やスープなど温かいものを食べると、朝から胃腸も元気に動きはじめます。）

よく噛んで食べる事は、食べたものを栄養にする事を助けます。

朝うんち（自宅で排便する事は、落ち着いた環境でトイレに行く事が出来、便秘予防にもなります。）

*成長ホルモンは、ぐっすり眠ってから2時間ほどした、23時から夜中の2時位に沢山出ます。できるだけ、9時頃には就寝するように生活を整えるとよいと思います。

*朝起きると、ぼーっとしているのは脳だけではなく、胃や腸もまだ動きが活発ではありません。温かい飲み物や食べ物があると、胃や腸が活発に動き始め消化や吸収もよくなり、排便もスムーズになります。

ちなみに子どもの睡眠推奨時間は…

年齢	睡眠推奨時間
0～3カ月	14～17時間
4～11カ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間

一日の睡眠時間の目安です。

健やかな成長のためにも、ゆっくり眠れる環境も大切ですね。

今月も、元気に過ごせますように