



ほけんだより

2014 年

5 月 1 日

りすのき保育園 NO.2

今年も、園庭では鯉のぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。子どもたちも、春の清々しい風がとても心地よいので、戸外に出て沢山を動かしています。緊張感も和らぎ、笑い声も沢山聞こえてくるようになりました。体調に気をつけて、今月も元気に過ごしましょう。

今月の予定

保健指導 12 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 14 日（水） 全クラス

健康診断（乳児） 20 日（火）（くるみ～まつぼっくりの部屋）

午後 1 時頃から、大池先生に診察していただきます。

* 幼児・乳児で受けることができなかったお子さんの健康診断は来月行います。

全園児歯科検診 29 日（木） 9 時 20 分頃から木村先生に診ていただきます。

溶連菌感染症が、幼児の部屋で発症しています。

薬を飲めば熱も下がり、比較的早く症状が回復します。しかし、合併症が心配なので薬は医師の指示通りに最後まで飲み切りましょう。1 日 3 回の薬の服用の指示があった場合は、園にお持ち下さい。また、回復後の尿の検査は忘れずに受けるようにしましょう。

高熱に注意!

よう れん きん かん せん しょう

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

注意! 症状が落ち着いたからと薬をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

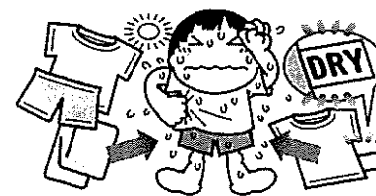
注意! 抗菌薬を飲んでから 24～48 時間は登園停止です。

よう れん きん かん せん しょう

溶連菌感染症は 治った後も検査を受けて

溶連菌感染症は、突然の高熱、のどの真っ赤なはれ、かゆみのある発しんが全身に広がるなどの症状が出ます。抗菌薬を飲めば治りますが、大切なのは、症状が治まった 10 日～2 週間後に 1 回、さらに 1 か月後に 1 回、尿検査を受けること。「急性糸球体腎炎」などの合併症を起こしていないか確認するためです。忘れずに受診しましょう。

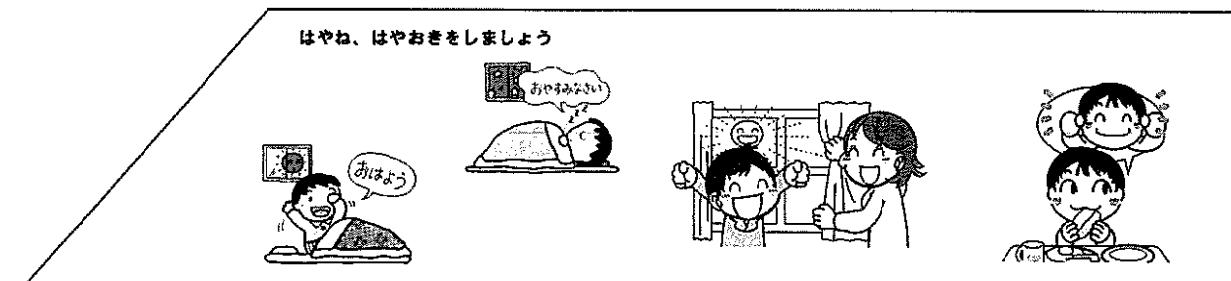
汗の対策をお願いします



吸水性や通気性の良い物が、皮膚によいです。

朝晩気温が低く、日中との気温の差が大きいので、風邪を引きやすくなっています。汗をかいたら、体を拭いて、着替えるように声をかけています。

夕方は、遊んでいる途中にお迎えになってしまい、汗をかいたまま帰宅すると、風邪を引きやすくなります。こまめに、着替えをして風邪を引かないようにしましょう。



4 月の保健指導は、「早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレ」の話をしました。

早く寝ると、大きくなる栄養が沢山出る事（成長ホルモン）、病気になりにくくなること（免疫機能が高まる）そして、朝ごはんがおいしく食べられること、朝トイレでウンチが出ること（排便をすることの大切さ）を伝えました。

夜は 9 時には寝る準備して、部屋を薄暗くして、静かに過ごすと気持ちよく眠れます。朝は、太陽の光をたっぷり浴びて起きると、すっきり目覚めることができることを伝えました。お天気が悪いときは、電気をつけ部屋を明るくするだけでも違います。脳を静かに休ませること、脳が目覚めると体も動き出すこと、腸も動き出し便が出ることを伝えました。体の話は興味があり、一人ひとり真剣に聞いていました。

乳児期に覚えさせたい甘味



素材のもつ 自然な甘味

こんな飲み方は 避けましょう

甘い飲み物の多くは糖分が多く、しかも酸性

1 缶、1 瓶に 5～15g の糖分

ジュース

- 水がわりに頻りに飲む
- 哺乳ビンなどで長時間飲む
- 寝る前に飲んでそのまま眠ってしまう

5 月は、歯科指導をします。歯の働き・乳歯と永久歯・虫歯予防についてお話します。

歯は、一生使うので大切にしないといけません。

大切にすると、どういうことなのかを丁寧に伝えます。

年長は、食後に歯磨きを始めました。

歯ブラシは園で用意し、清潔に管理し、3 ヶ月一回交換しています。

まだまだ、しっかりと磨く事はできませんので、寝る前の仕上げ磨きをご自宅で丁寧にやって下さい。