ほけんだより 春号

社会福祉法人慈愛会
5月１日発行

新しい部屋でワクワクしている子ども達ですが、環境が変わると、子ども達の気持ちや体に少なからず負担がかかります。また、季節の変わり目で体調も崩しやすくなっていますのでいつもと違った様子が見られるときは、登園時に声を掛けてください。親子で楽しく過ごせるように、疲れを溜めず、元気に園生活を送りましょう！

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

❶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時までに起きるように促してみましょう。

❷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。

❸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。

かぜからくるせきの病気

かぜは幼いほど重症化しやすいもの。かぜをひいた後、せきが続くことがあれば、のどの炎症が気管支や細気管支にまで進んでいるのかもしれません。

こんな症状

気管支炎
- 38℃以上の発熱
- 「ゴホゴホ」というたんが絡んだせき
- 日中も、睡眠時もせきが止まらない
- 2歳以下は、呼吸困難を起こすことも

細気管支炎
- 熱はあまりないか、出ても微熱程度
- 次第にせきとたんが増える
- 息をすると「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がする

せきがひどいときは…

- 上体を起こすとたんが切れて、呼吸しやすくなります。
- 0、1、2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加湿と水分補給を。湿度は 50 ～ 60% くらいが目安です。

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

２つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんができ、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど原因になるものをできるだけ取り除く

おうちの方へ

スプーンの持ち方

❶ スプーンの柄を、５本の指で上から握る

１歳過ぎころ

❷ スプーンの柄を、下から握る

１歳６か月～２歳ころ

❸ スプーンの柄を、親指、人差し指、中指で持つ

２歳ころ～

焦らず進めましょう

《　お願い　》

・前日に高熱が出た場合は、解熱後、２４時間は様子を見て頂きますようお願い致します。
・持ち物には全て必ず名前を書きましょう。
・髪の長い子は結んで登園をしましょう。
・爪が伸びていたら切りましょう。