

ほけんだより 春号

社会福祉法人慈愛会あかまえこども園 5月1日発行

新しい部屋での生活に胸をふくらませている子どもたちですが、環境が変わるこの時期は、気持ちや体に負担がかかりやすくなります。季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期でもありますので、いつもとちがう様子が見られるときは、登園時にひと声かけていただけると安心です。親子でゆったりと過ごしなが、無理のないペースで元気に園生活を楽しんでいきましょう。

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。

- 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。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

アトピー性皮膚炎

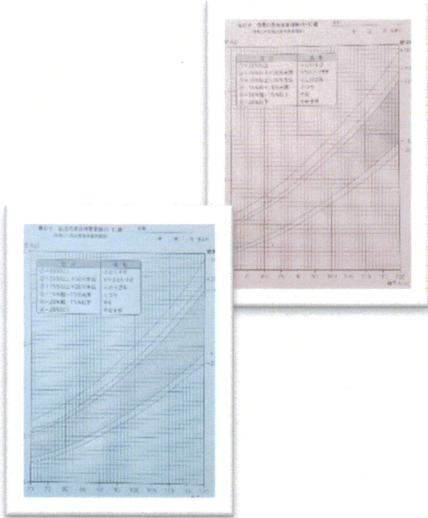
顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんがで、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

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

「幼児の身長体重曲線カード」について

宮古市では幼児期の健康な成長を支えるため「幼児の身長体重曲線カード」を活用した肥満予防対策を行っています。身体測定（4月・7月・10月・1月）の結果を、毎月カードへ記録します。卒園まで使用する大切なカードです。お子さんの健やかな成長のため、引き続きご家庭と連携しながら進めてまいりますので、ご不明な点がございましたら、いつでも園までお問い合わせください。



《こども園からのお願い》

- **前日に高熱が出た場合は、解熱後 24 時間はご家庭で様子を見てください。**
 熱が下がった直後は、体の中ではまだウイルスとたたかっていることがあります。無理に登園すると、体調がぶり返したり、お友だちにうつしてしまうこともあります。お子さまの回復のためにも、少しゆっくり休む時間をお願いします。
- **髪の毛の長いお子さまは、結んで登園をお願いします。**
 遊びや活動の中で髪が目に入ったり、引っかかったりすると、けがにつながる可能性があります。また、食事や製作のときに衛生的に過ごしやすいように、安全にのびのび遊べるよう、ご協力をお願いいたします。
- **爪が伸びている場合は、切っていただくと助かります。**
 長い爪は、遊びの中で自分やお友だちをひっかいてしまうことがあります。また、砂や汚れが入りやすく、衛生面でも心配があります。けがや感染予防のため、定期的な爪切りをお願いいたします。

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

