



ほけんだより



ご入園・ご進級おめでとございます!!

3月の健康状況

- ・下痢・嘔吐・・・・・・・・・・4名
- ・肺炎・・・・・・・・・・1名
- ・溶連菌感染症・・・・・・・・・・3名

いよいよ春の到来ですね。アレルギーの人にとっては大変なときでもあります。花粉症やアトピー性皮膚炎の悪化、しっしん・かゆみなどなど・・・

症状をひどくしないためには、早めのケアが大切です。皮膚のトラブルには、保湿軟こうやクリームを、お風呂上がりや就寝前、朝の洗顔後にもしっかりと塗っておくと効果的です。



新型コロナウイルス感染症予防のため手洗いと咳エチケットのお願い

感染流行状況や新型コロナウイルスに関するQ&Aについては厚労省のHPの確認をお願い致します。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
 爪は短く切っておきましょう
 時計や指輪は外しておきましょう



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット



- ① マスクを着用する (口・鼻を覆う)
- ② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ③ 袖で口・鼻を覆う

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
 ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる
 牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給
 野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



生活リズムを身につけよう



毎朝の体調チェック!

園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、体調チェックを行ってみてください。

★きげんは?★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつぶしがちななど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いためか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

★肌の状態は?★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

★顔色・表情は?★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

★熱、せきは?★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。

★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

★便や尿のようすは?★

毎朝、排尿便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

★子どものことばは?★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。

