



全園児健診のお知らせ

5月28日(木) 12時から12時半前後(はっきりとした時間は未定です)から嘱託医の石垣信男(いしがき 医院)先生がおこなう予定です。

歯科検診のお知らせ

5月27日(水) 9時半ごろから嘱託医の歯科医師、渡辺紀夫先生(ワタナベ歯科医院)がおこなう予定です。

4月の健康状況

- ★溶連菌感染症.....1名
- ★水痘.....1名
- ★流行り目(流行性角結膜炎).....1名

アロマ虫よけスプレー(アンチモスキート)についてのお知らせ

園庭や公園に虫が多く発生する時期になりました。市販の虫よけスプレーは子どもにとって匂いが強かったり、皮膚刺激が強いことがあります。

園では、アロマ虫よけスプレーを使用しています。使用するものは一般に販売されているものではなく、園で配合したものです。皮膚刺激の強い成分は使用していませんが、アレルギーなど気になる方は担任または看護師にお伝えください。配合成分は下記をご覧ください。

★園児用⇒ラベンダー、ローズウッド、ユーカリレモン、エタノール、精製水

★網戸⇒シトロネラ、ユーカリレモン、ローズウッド、エタノール、精製水
 ＊ローズウッド.....成分中のモノテルペンアルコール類に駆除効果あり。
 ＊シトロネラ.....テルペン系アルデヒド類で虫をよせつけない。

コロナ疲れ?.....予防するには(4月19日西日本新聞より)

<対処の方法は?>

長期化するかも、と気持ちを切り替えたほうが現状を受け入れやすくなります。不安や抑うつなど誰にでも起こりうる反応だと考えましょう。

<生活習慣で気を付けることは?>

十分な睡眠と栄養、適度な運動、生活リズムをなるべくくずさないようにしましょう。免疫力を高めることにもつながります。

<情報に関して>

情報との付き合い方は「正しい情報を適切な量で」がポイント。情報を追いつけていると不安が膨らみすぎるため、収集する時間を決めることをおすすめします。

<家族の何気ない言動にイライラしてしまう>

不安や恐怖は怒りに変わり、攻撃的になることがあります。ねざらう気持ちを忘れずに。



衣服の調整適切に・・・

5月

になると日中は気温が上昇し、暑い日もあります。暑くなると汗もかきます。人間は暑さ寒さに対応し、体温を一定に保つことができます。つまり、発汗によって体温調節を行なっているからです。エアコンのかけすぎや病気などにより自律神経に異常をきたし、この調節が上手くいかないこともあります。また、乳幼児は体温調節機能が発達していないため、衣類の調節や水分補給・室温調節に配慮していくことが大切です。外出の際は気をつけましょう。



子どもの足の発達と靴選びについて・・・

子どもの足の発達は年齢とともに骨が形成され、筋肉が発達することで大人の骨に近づき、「足底アーチ」が形成されていきます。足底アーチは歩行・走行・跳躍などの運動時の衝撃を緩衝し、全身を支え、安定した運動が行えるためのバランス調整に重要な役割を果たします。足底アーチは3歳以降から発達していき、7～10歳頃にかけて急速に発達し、13歳頃には完成に近づくといわれます。成長期における靴選びと運動はとても大切になってきます。

靴選び:「甲を固定するための調節ベルトがついている」

「かかと周りがしっかりしている」

「つま先が少し上がっている」 「靴底は硬すぎず、適度な弾力はある」

楽しく足を使える運動遊び

早稲田大学人間科学学術院 前橋教授によると、1～2歳の頃、たくさん遊んで歩いておくと、転びにくくなるとのことです。

いろいろな足の使い方を知ることによって遊びの幅が広がるので大人はそのお手伝いをしてあげてください。下のサイトには他にもいろいろな運動遊びが掲載されています。



NHK エデュケーショナルすくコムより
<https://www.sukusuku.com/contents/136615>



爪はきれいにしているかな?

最近、爪が伸びているお子様が増えています！爪が伸びていると、お友だちをひっかいてしまったり、折れたりなど、けがの原因となります。また、爪は汚れが溜まり不潔になりやすいところでもあるので、汚れたままにしておくとバイ菌を直接取り込んでしまいます。

週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。切りすぎるとバイ菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気をつけましょう。爪の両角を残すのは理想的ですが、とがっている場合はやすり等で少し丸めましょう。

