



ほけんだよい ~すくすくげんま~

全園児健診のお知らせ

5月28日(木) 12時前後から嘱託医の石垣信男先生(いしがき医院)がおこなう予定です。

お子さんの身体で園医に質問がある方は、前もってお知らせください。



4月の健康状況

- ★突発性発疹疑い.....2名
- ★新型コロナウイルス感染症.....2名
- ★溶連菌感染症.....1名
- ★突発性発疹.....5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。



~虫刺され予防と対応について~



・蚊にさされたら.....

蚊に刺された反応は個人差がありますが、赤く腫れあがったり、治りが悪いようでしたら早めに皮膚科・小児科を受診しましょう。次回から、処方された薬を早めに使用することで悪化予防につながります。

・ご自宅から虫よけクリーム・スプレーを使用している登園は可能ですが、園でのお預かりはしていませんのでご了承ください。

<とびひについて>

学校保健安全法の中で、「学校感染症、第三種(その他の感染症)」として扱われます。他の園児にうつす可能性があるため、基本的には受診し治療してください。患部をガーゼ等で覆い、露出していなければ登園は可能ですが、広範囲でガーゼで覆いきれない場合、登園はできません。

できるかな?

食事のときの正しい姿勢

食事のときには、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気を付けましょう。

- ✿背すじをまっすぐにのばす。
- ✿テーブルにひじをつけない。
- ✿お茶碗やお椀は手に持つ。
- ✿両足を床につける。
- ✿テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



小児にもおこる5月病

○5月病は近年大人のみならず、小学生、幼児へと低年齢化が進んでいます。原因としては新しい環境や生活に適応できず、早く適応しなくてはという思いから頑張る気持ちが空回りし、焦り、ストレス状態に陥っていたりします。症状は様々で、朝なかなか起きられなかったり、お腹や足が痛いといったり、今までできていたことが「できない」「やって」など、何かと理由をつけて困らせたり、泣いたり、元気がなくなったり...大人が見逃しやすい傾向にあります。毎日初めての、あるいは新しい教室で集団生活に慣れようと一生懸命頑張っています。毎日たくさんほめて、いっぱい抱きしめてあげて温もりと安らぎを感じさせてください。愛情をもって接することで頑張るエネルギーになります。



● 睡眠 ●

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病いやけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

眠れない時は...

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

