



# ほけんだより

～すくすくげんき～



## ご入園・ご進級 おめでとうございます!

### 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

#### 脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

#### 肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

#### うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

#### 活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



### 毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる



うんちは健康のパロメーター。  
うんちでその日の健康をチェック!

トイレに行く時間をもつ



### ★MRの予防接種について★

MRワクチン(麻疹・風疹2種混合)

1期・・・1歳になったら、なるべく早いうちに、できれば誕生日過ぎてすぐに受けましょう。

2期・・・小学校入学前の1年間(らいおん組)で受けましょう。



### 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」のあいさつもうつむきがちななど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いのか、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。

#### ★便や尿のようすは?★

毎朝、排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。



#### ★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。

#### ★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。

#### ★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。

### ★けんこうノートについて★

今年度より、けんこうノートは、身体測定の結果や健診等の結果を記載し月末に返却致します。確認後、予防接種や既往歴などの追加分があれば記載して頂き、翌日かお休み明けに返却して下さい。

よろしくお願いいたします。



### 3月の健康状況

アデノウィルス感染症・・・1名  
胃腸炎(下痢・嘔吐の風邪)・・・5名  
溶連菌感染症・・・3名

下痢・嘔吐の症状や花粉症の症状を訴える子が多かったです。新年度になり体調も崩しやすい時期です。生活リズムを整えて行きましょう。

