



# ほけんだより

## 5月

### アロマ虫除けスプレー (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。市販の虫除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事があります。

本園では、アロマ虫除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及び、使用を控えてほしい方は担任または看護師にお伝えください。配合成分は下記のとおりです。

#### <成分>

ラベンダー、ローズウッド、ユーカリシトリオドラ、エタノール、精製水

- ユーカリシトリオドラ...シトロネラルというテルペン系アルデヒド類が主成分で、昆虫忌避成分が含まれています

※<http://www.t-tree.net/essentialoil/eucitriodora.htm>より

### あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

#### あせもを作らない 3つのポイント

- 1 薄着が基本
- 2 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- 3 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

### 全園児健康診断 のお知らせ

#### ●0・2・4 歳児クラス

:5/14(火) 12:20~

#### ●1.3.5 歳児クラス

:5/29(水) 12:20~



なるべくお休みされないようにお願いします。なお、健康面で気になること等がありましたら事前に看護師までお声かけください

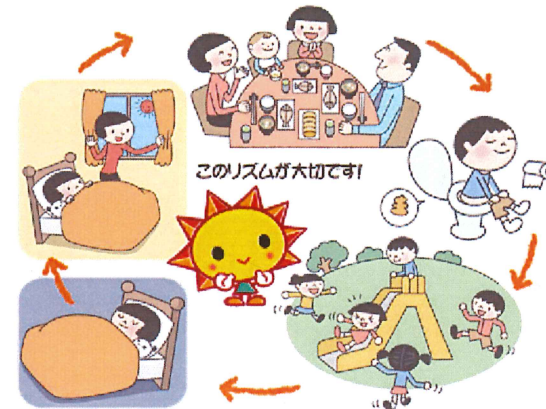
### 4月の感染症(健康状況)

(4/24 現在)

- ・水痘(みずぼうそう) ...1名
- ・突発性発疹 ...1名
- ・RS感染症 ...1名
- ・発熱 .....25名  
(4/20頃よりあひる組を中心に発熱児が急に増えています。)
- ・咳・鼻水・咽頭痛の風邪症状
- ・嘔吐 ...2名
- ・下痢 .....5名



### ~大型連休に入っても、生活リズムを崩さずに~



新年度が始まり、ようやく1か月を迎えました。仕事復帰も始まった保護者の方も、お子さんともに疲れが出てくる頃と思われます。

今回の連休がお仕事の方もいらっしゃると思いますが、今までにない大型連休なので楽しい計画を立てていらっしゃる方が多いのではないのでしょうか? 子どもたちの一日の生活リズムを崩さないよう配慮していただきながら、ご家族で楽しい時をお過ごしください。

### 子どもの紫外線対策について



日焼けは日光の紫外線で起こります。紫外線をたくさん浴びすぎると・

- ・しわやしみなどの皮膚老化を早める
- ・将来、皮膚がんを起こしやすくなる
- ・目の病気(白内障、翼状片、網膜の病気など)を起こしやすくなるということが分かっています。

赤ちゃんのうちから、強い日焼けをしすぎないように注意してあげることは、生涯健康で過ごすためにとても大切なことです。(日本小児皮膚科学会 ([http://jspd.umin.jp/qa/03\\_uv.html](http://jspd.umin.jp/qa/03_uv.html)))のHPより一部引用)

#### ●時間帯●

一日のうちでAM10時~PM2時までに紫外線量が一番強くなります。できる限りその時間帯に長時間、お散歩等にお出かけするのは控えましょう。晴れた日だけではなく、曇りの日も注意するようにしましょう。

#### ●場所●

日陰を選んで遊ばせましょう。日なたではひさし、屋根、パラソルの下が理想的です。

#### ●帽子や衣類●

帽子のつばが7センチあれば約60%の紫外線をカットできるので、なるべく被るようにしましょう。七分袖や襟付きのように体を覆う部分の多い服のほうが紫外線から肌を守ることができます。

生地の色は濃い色のほうが紫外線を吸収しますが、熱中症を防ぐためには、白か淡い色のもので、織目や編目がしっかりした木綿かポリエステル・木綿の混紡素材のものを選ぶと良いでしょう。

#### ●日焼けどめ(サンスクリーン)を上手に使いましょう●