



ほけんだより

5月



春の風が心地よく、さわやかな気分になる5月が始まります。

4月は新入園児を中心に主に発熱・下痢のお子さんが多く見られました。身体や心に疲れが出て、体調を崩したりしやすい時期でもあります。連休に入るこの機会に体調を整え、連休明けから元気にすごせるようにしていきたいですね。

●●虫刺され・とびひについて●●

これから、蚊等の虫が増える季節です。例年5月から秋口まで、蚊等による虫さされが多く見られます。虫刺され後の掻きこわしから「とびひ」になるお子さんも少なくありません。

- 「とびひ」(=伝染性膿痂疹)とは …
あせもや、虫刺され、湿疹などを引っ掻いた箇所にかかる、細菌による皮膚の感染症です。ちょっとした傷から、火事の飛び火のようにあっという間に広がることから「とびひ」といわれています。溶連菌・黄色ブドウ球菌が原因による、接触感染で、学校感染症の一つです。
傷が広範囲であったり、ガーゼで覆えない場合は登園できません。

◎虫よけスプレーで完全に防ぐことはできません。虫刺されが気になる方、虫刺され後、腫れたり、赤くなったり、ジュクジュクする傾向のお子さんは長袖・長ズボンを用意し、担任にお声かけください。また、刺されたところからとびひにならないように、早めの受診で対応するようにしましょう。

～全園児健診について～

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

- 0.2.4 歳児クラス
5/17(火) 12:20～
- 1.3.5 歳児クラス
5/24(火) 12:20～



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、皮膚刺激が強いことがあります。

当園では、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。

●●4月の感染症（健康状況）●●

- ・突発性発疹・・・2名
 - ・発熱・・・11名
 - ・咳・鼻水・咽頭痛等・・・11名
 - ・下痢・・・12名
 - ・嘔吐・・・2名
- (4/26 現在)

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應できず、早く適應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」などなに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、病気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。

