

ほけんだより すくすくげんき

花粉症について

関東地方は、例年2月頃からスギ花粉の飛散がはじまり、4月下旬頃に飛散が少なくなります。スギ花粉は飛散開始と確認される前からわずかながらもうすでに飛び始めています。早いうちから花粉症対策をするのがおすすめです。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

尿検査について

対象：3歳～5歳児クラス

提出日 2/6(火)

予備日 2/7(水)

起床後すぐの採尿をお願いします。

提出期間内にご提出ください。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

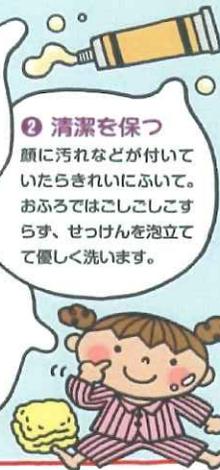
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に潤いがあるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではこしこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



1月の健康状況

- 嘔吐・下痢・・・15名
- インフルエンザA型・・・8名
- 溶連菌感染症・・・5名
- 中耳炎・・・1名
- ものもらい・・・1名
- 突発性発疹・・・1名
- 水痘・・・1名
- マイコプラズマ肺炎・・・1名
- RSウイルス感染症・・・1名

1/24までの報告



溶連菌感染症にかかったさいのお薬についてのおねがい



園のしおりにも掲載しておりますが、**主治医から出された薬は、本来保護者が与えるべきものであり、病児病後保育体制でない当園において、お薬のお預かりができません。**

★囑託医の石垣先生に確認したところ、保育園に薬を持ち込まない飲み方（朝夕、就寝前など）が可能だそうです。

何時間空ければ良いのか、処方してくれた主治医に相談してみてください。

溶連菌感染症は抗菌薬を内服後24時間～48時間経過していることが登園のめやすです。

誤薬を防止するためにも保護者の皆様のご協力をお願いします。

現在お預かりしている軟膏類は、年度末にすべて返却させていただきます。消費期限などご確認ください。

軟膏・保湿剤などは必要に応じて登園前に塗布するようにしてください。ご家庭でのケアのご理解とご協力をお願いいたします。

子どもの笑顔は正しい生活リズムから・・・

早起きをする

朝ご飯を食べる

顔を洗えば身体を動かす“交感神経”にスイッチが入るよ。



子どもの笑顔は正しい生活リズムから

大人の時間に子どもをつきあわせずに、見直そう、親子の生活習慣。



夜ぐっすり寝ている間に体をお休みモードにする“副交感神経”の働きでウンチが腸の中を肛門近くまでやってきます！朝ご飯で胃や腸が刺激されて、朝ウンチが出るのです。

早く寝て、ぐっすり寝る

昼間はたっぷり動く・遊ぶ

寝る時間を子どもにまかせずに！「寝かしつける」ことが大切です



Q) 遅く寝た次の日にゆっくり寝かせておいてはいけないの？

A) 私たちの体には生体時計があり、地球の約24時間より若干長い周期をもっています。もともと遅寝遅起きが楽となりがちですが、この時計、朝の光で調節するので早起きはとても重要なのです。夜遅く帰っても子どもと遊びたい、深夜の娯楽番組をいっしょに見たい、いっしょにお風呂に入りたい・・・気持ちはわかります。でも**大人の時間に子どもを合わせるのではなく、子どもの生体時計を大切に。**いっしょに朝ごはん、いっしょにお散歩、お手伝い・・・朝に家族で触れ合えば張りりと元気が生まれます。子どもも大人もできる場所から少しずつ夜ふかしを止め、朝を活かすようにして見直しをしてみましょう。

【出典】

東京都教育委員会「乳幼児期からの子どもの教育支援プロジェクト」http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/pdf/nyuyoji_ki_taisetuni.pdf より一部引用