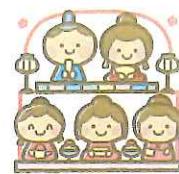


ほけんだより

～すくすくげんき～



今月の健康状況

- ・RSウイルスウイルス感染症…4名
- ・ヒトメヌードウイルス感染症…1名
- ・咳かぜ…17名
- ・肺炎…1名
- ・インフルエンザA型…1名
- ・荨麻疹…3名
- ・発熱…22名
- ・中耳炎…1名
- ・溶連菌感染症…1名
- ・嘔吐…1名

(1/21まで)

3月になり春めいてきましたね。季節の変わり目で体調を崩しやすいです。お休みの日はゆっくりと過ごし、栄養と休息をしっかりとるようにしましょう。



大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには?

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



外でたくさん遊びましょう!

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

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。

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。

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。



突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんができ、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。

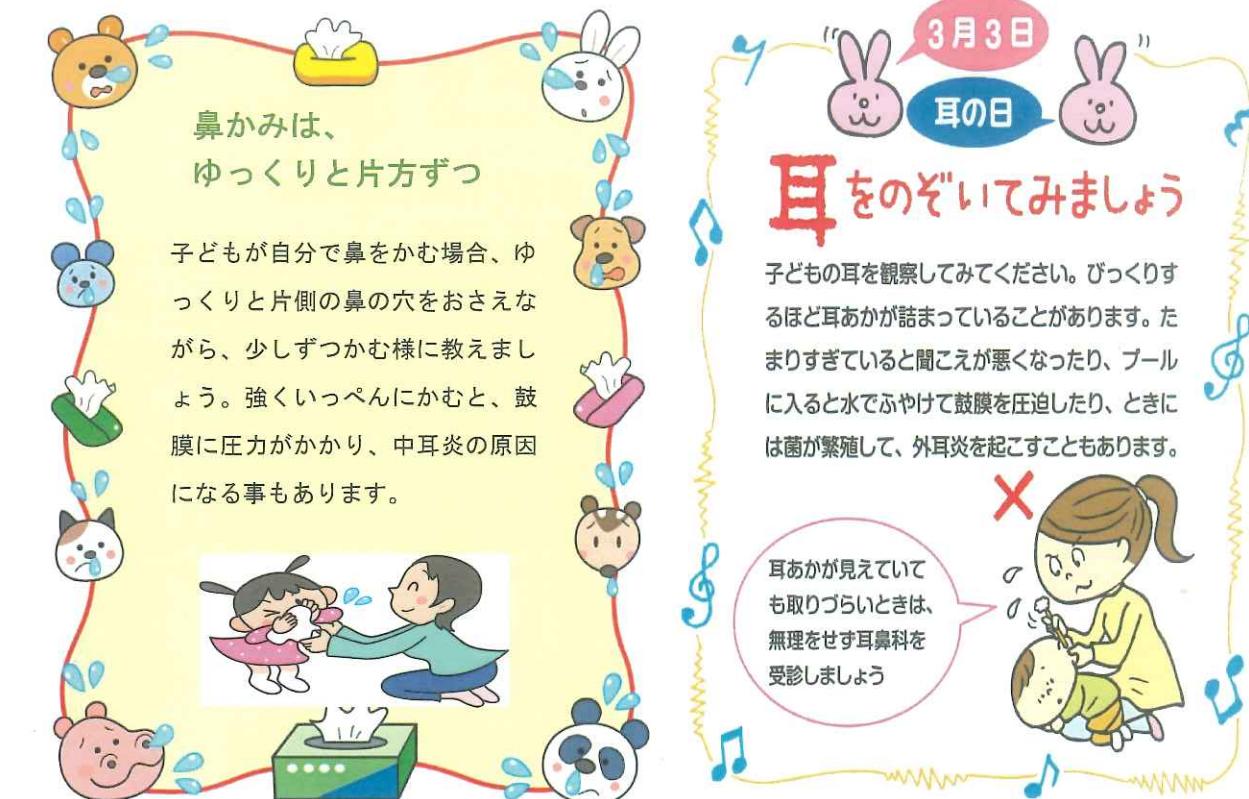


特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のこともあります。原因がはつきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが気道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。



耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



進級や就学で気持ちが崩れやすくなることがあります。



睡眠のリズムが崩れたりすることで日中活動時間にボーッとしたり、反応が鈍くなり怪我につながることもあります。夜は自宅で決めた時間に寝れるように食事やお風呂などに入る時間もおおよそで決めましょう。睡眠時間が短いと自律神経の乱れからイライラしやすくなります。



進級や就学で気持ちが不安定になることがあります。いつもより登園する時に嫌がったり、朝「おなかが痛い」「頭が痛い」爪をよくかむ様になった…などの様子が見られることがあります。自宅でもお子様の様子が変わらないかなど見ていただき、夜お風呂や寝る時など一緒に過ごせる時間をとるように心がけましょう。何か自宅で様子が変わることがありましたら保育園にお知らせいただけるとありがたいです。



かぜ気味…