

ほけんだより 5月

平成30年4月26日(木)

みしま中央保育園

園長 岩本 久美子
担当：渡邊



新年度が始まって一カ月が経とうとしています。少しずつ園生活に慣れ、子どもたちにも笑顔がたくさん見られるようになりました。暖かい日も続き、過ごしやすい日が増え、間もなくゴールデンウィークも始まります。この時期は連休で生活リズムが変化したり、日中と朝晩の温度差で疲れが溜まりやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。無理をせず、ゆっくり体を休めて体調管理をしっかりしていきたいですね。



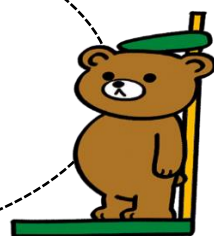
◇5月身体測定◇

0・1・2歳児・・・5月1日(月)

3・4・5歳児・・・5月2日(火)



※成長の記録に測定結果を記入して持ち帰りますので、印を押して、翌日園にお持ちください。また、右欄の予防接種日も、受けた日がありましたら記入をお願いします。



◇内科検診のお知らせ◇

日時・・・5月14日(月) 0・1・2歳児

5月15日(火) 3・4・5歳児

時間・・・14時頃から

嘱託医・・・堀医院



右記の日程で内科検診を実施いたします。当日、やむお得ず欠席される場合は、担任等にお知らせください。その際は、保護者様の責任のもと、後日、堀医院に行ってください。

※体をきれいにし、爪や前髪は整えておきましょう。髪が長い場合は結んで登園して下さい。

◇与薬について◇

与薬の依頼の際は、各自コピーをしていただいた「与薬依頼書」と調剤時にもらう「薬の説明書」を一緒に玄関の早番に提出してください。3点セットが揃わないと薬を飲ませることができません。

※坐薬および解熱剤、吸入薬は保育園での与薬はできません。

☆塗り薬の見直しをお願いします

慢性の塗り薬などを園で処方されているお子様で同じ薬を継続して使用されている方は、同じ薬で良いのか再度病院へ受診等をして、薬の見直しや変更等をして頂くようにお願いします。

～園で使用しているものをご紹介～

手指消毒にはヒビスコールやウエルバスマイルドを使用しています。



アイボッシュは安全性の高い除菌消臭水です。細菌・ウィルスを素早く除去するので、主にお部屋や玩具の消毒に使用しています。



＊0・1・2歳児＊

鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

◇小さい子はこまめに吸い取りましょう！◇

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くたれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

◇鼻水がかめるようになったら・・・◇

自分で鼻水がかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣づけましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

爪かみ、指しゃぶりについて

小さいお子さんに見られる指しゃぶりや爪かみ・・・爪かみや指しゃぶりは不安や緊張を、自分なりの形で処理するためにとる行動と言われていています。無理にやめさせると、今度は自分の髪を抜くなど、別の行動をとることもあるので注意しましょう。子どもが1歳を過ぎて指をしゃぶる場合でも、だいたい3歳頃までには自然と治ります。成長とともに自然に治ることが多いでしょう。



☆3・4・5歳児☆

視力を下げないためには？

近年、視力が低下している子どもが多いです。視力を下げないポイントとして・・・

- テレビは時間を決め、近すぎないように見ましょう
- 本を読むときは目を近付けず、背筋を伸ばして正しい姿勢で読みましょう
- 動いている物や遠くにある物を見て目を刺激しましょう
- 前髪は目にかからないようにしましょう

が挙げられます。ポイントに気を付けて、良い目を目指しましょう！

姿勢チャンピオンを目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出していると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。みんなで姿勢チャンピオンを目指しましょう！



園では外遊びから帰ってきたときや給食、おやつ前には必ず手を洗っています！感染症予防に1番効果的です！手を洗う時は「♪もしもしかめよ」の歌に合わせて行くと良いですよ！



お外で遊んだ後は水筒のお茶で水分補給！これから暑くなって、たくさん水分補給しますので、水筒にはたっぷりお茶か水を入れてください。

手洗いの時は指1本分の水を出すようにしましょう！



☆今月の看護師さんからの一言☆

花粉症も落ち着いてきました。5月は新学期とゴールデンウィークの疲れが出やすい時期です。お子さんはもちろん、保護者の方も十分な睡眠を心がけましょう。病気の予防にはまず、「手洗い」です！帰宅したら手洗いを習慣化しましょう。



